الذكاء الإنفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

أنعام هادي حسن







الذكاء الإنفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية





9789957248260



دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع

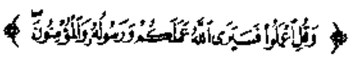
E-mail: safa@darsafa.net www.darsafa.net


مكتبة
طريق العلم



مكتبة .. هنا سور الأزبكية على التلجرام
mohamed khatab





صدق الله العظيم

الذكاء الانفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الذكاء الانفعالي وعلاقته

بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

انعام هادي حسن

الطبعة الأولى

2013م - 1434هـ



دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان

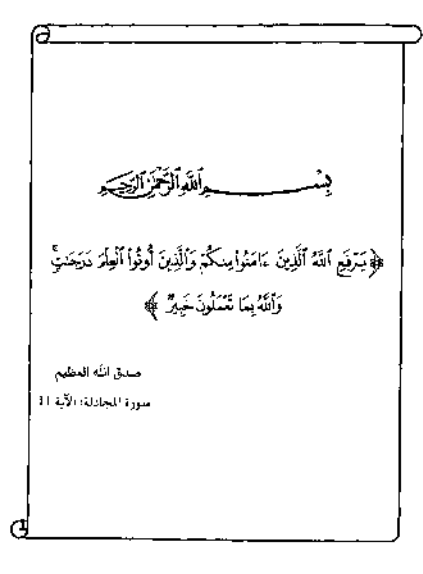
المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2012/4/1352)

153.9
حسن، أنعام هادي
الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية/ أنعام هادي حسن.- عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، 2012.
( ) ص
ر.إ: 2012/4/1352
الواصفات: الاضطراب العاطفي// الذكاء الانفعالي// الصحة النفسية
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى

الطبعة الأولى
2013م – 1434هـ

دار صفاء للنشر والتوزيع
عمان – شارع الملك حسين مجمع الفحيص التجاري - تلفاكس 4612190 6 962+
هاتف: 4611169 6 962+ ص. ب 922762 عمان - 11192 الأردن
DAR SAFA Publishing – Distributing
Telefax: +962 6 4612190- Tel: +962 6 4611169
P.O.Box: 922762 Amman 11192- Jordan
http://www.darsafa.net
E-mail:safa@darsafa.net

ردمك ISBN 978-9957-24-826-0



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة: الآية 11

الإهداء

- إلى: روح والدي الطاهرة الذي علمني حب العلم والتفوق
- إلى: والدتي الغالية أطال الله في عمرها
- إلى: قلبي الذي لم يفارقني.. والشمعة التي باتت تضيء دربي وتحرسني زوجي العزيز " قاسم "

وإلى كل محبي العلم والمعرفة ...

انعام

شكر وتقدير

الحمد والشكر لله العلي القدير الذي منحني حب المعرفة والدافعية نحو العلم وألهمني الصبر والعزم على مواجهة الصعوبات التي واجهتها في اعداد هذه الرسالة.

وأتوجه بجزيل الشكر ووافر الامتنان الى الاستاذ الدكتور (قاسم حسين صالح) لأشرافه على الرسالة وما أبداه من الملاحظات العلمية القيّمة ، مما كان له الأثر الكبير في تذليل العقبات التي واجهتني في البحث، داعية الله أن يديمه ذخراً لطلبته وعوناً لكل من يحب العلم ويسعى اليه.

وأتوجه بجزيل الشكر والامتنان الى الأساتذة أعضاء لجنة خبراء مقياسي البحث من خارج العراق، الأستاذ الدكتور خالد الشيخلي ، والأستاذ الدكتور رعد الشاوي من الامارات ، والأستاذ الدكتور محمد السيد من مصر ، الذي زودني بأدبيات حديثة عن الذكاء الانفعالي

وأتوجه بجزيل الشكر والتقدير للطبيب النفسي الدكتور يوسف العوادي من فلسطين ، والدكتور مشطر حسين من الجزائر ، و طالبة الدكتوراه انتصار كرمان من اليمن ، لتزويدي بأدبيات عن الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، والشكر موصول لكل الأساتذة الذين قدموا لي المساعدة العلمية .

جزيل شكري ووافر امتناني للأستاذ الدكتور صالح مهدي صالح رئيس قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بالجامعة المستنصرية ، والطبيب النفسي الدكتور محمد القيسي من جامعة الموصل والدكتور علي حسين حلو من جامعة ذي قار لمساعدتهم في تطبيق ادوات البحث على طلبة الجامعة.

جزيل شكري وتقديري للدكتور بشار الخالدي والاستاذ علي عاشور مدير مكتب الجامعة الحرة - نينوى ، لجهودهما ومتابعتهما العلمية والادارية طيلة مدة الدراسة.

شكري وتقديري للدكتور محمد محي الدين رئيس قسم التربية وعلم النفس بجامعة صلاح الدين لمراجعته بعض العمليات الاحصائية.

جزيل الشكر وخالص الامتنان للسيد عز الدين أحمد المدرس المساعد بجامعة صلاح الدين ، لاجرائه العمليات الاحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS).

عميق شكري وحبي الى اخوتي واخواتي لتشجيعهم لي على مواصلة الدراسة والنجاح والتفوق ، واخص منهم السيدة (سناء) والسيدة (أم مصطفى) التي مسكت يدي وعلمتني أكتب اول الحروف حين كنت طفلة

انعام

مستخلص البحث

شهدت السنوات الماضية اهتماماً خاصاً بالذكاء الانفعالي على الصعيدين النظري والتطبيقي ، كونه يتعلق بمعرفة الانسان بمشاعره وسيطرته على انفعالاته وفهمه لذاته وما يتخذه من قرارات مهمة كالزواج والعمل ، فضلاً عن علاقته بالمهارات الاجتماعية وادراك مشاعر الاخرين ومساعدتهم وقيادتهم وادارة النزاعات وحل المشكلات بما يحقق أهداف الجماعة. فيما اشارت الادبيات الى ان الضغوط النفسية تشكل خطراً على صحة الفرد وتهدد كيانه النفسي وتضعف مستوى ادائه وتخفض دافعيته بالعمل.

ولأن طلبة الجامعات العراقية يعيشون ظروفاً استثنائية وانهم تعرضوا وما زالوا يتعرضون لضغوط حادة متعددة المصادر، ولأن قادة المستقبل سيكونون من بينهم، فأن مشكلة البحث الحالي واهميته تكمنان في اننا لا نعرف مستوى الذكاء الانفعالي لديهم ولا أساليب تعاملهم مع الضغوط النفسية ولا العلاقة بينهما، مما يعطي لهذا البحث اهمية نظرية بأضافة معرفية جديدة واهمية تطبيقية بفتحه باباً لاجراء بحوث تستهدف تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتمكينهم من استخدام أساليب فاعلة في مواجهة الضغوط

ويتناول هذه الدراسة موضوع الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية تكون واحدة من بين الدراسات المحلية المهمة في ميدان الصحة النفسية.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

1. بناء اداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة
2. قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.

3. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي- انساني).

4. معرفة شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.

5. معرفة الفروق في استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس(ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني).

6. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة ، الاسناد ، الديني ، والهروب).

7. معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة ، الاسناد ، الديني ، والهروب).

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعات العراقية في كل من (بغداد – المستنصرية – الموصل ، البصرة) من الذكور والاناث في المراحل الاولية كافة ، الدراسات الصباحية ، ومن مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (2009 – 2010) . وتتحدد متغيراته بكل من الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية والعلاقة بينهما.

عينة البحث

شملت عينة البحث (430) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من اربع جامعات عراقية بواقع (215) طالباً و (215) طالبة

اجراءات البحث

1. بناء مقياس لقياس الذكاء الانفعالي وآخر لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية خاصين بطلبة الجامعة ، واستخراج الصدق الظاهري للمقياسين فضلاً عن صدق البناء لهما.

2. تحليل فقرات مقياس الذكاء الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا).

4. استخراج ثبات المقياسين بطريقة اعادة الاختبار اذ بلغ في مقياس الذكاء الانفعالي (800.) درجة، وبطريقة التجزئة النصفية (890.) درجة وفي مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وبطريقة اعادة الاختبار بلغت قيمة الثبات لكل اسلوب من الأساليب الاربعة على النحو الآتي : المواجهة (790.) ، الاسناد الاجتماعي(730.) الديني (760.) والهروب(850.).

5. تم اختيار عينة عشوائية من (200) طالباً وطالبة للحصول على المؤشرات الاحصائية وتحليل الفقرات (التميز) والصدق لمقياس الذكاء الانفعالي ، وقد اظهر التحليل الاحصائي اقتراب درجات مقياس الذكاء الانفعالي من التوزيع الاعتدالي.

6. تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية على افراد العينة.

نتائج البحث:

باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) ، تم التوصل الى النتائج الآتية:

1. وجود فرق دال احصائياً إذ يرى أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لطلبة الجامعة البالغة قيمته (154.42) أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (150) درجة.

2. وجود فرق دال احصائيا" يشير الى أن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لدى الاناث البالغة قيمته (188.23) هو أعلى من المتوسط الحسابي لدى الذكور البالغ (180) درجة

3. لا يوجد فرق دال احصائيا" بين طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني في مستوى الذكاء الانفعالي

4. كشف البحث عن أن اسلوب المواجهة هو الأكثر شيوعا" لدى طلبة الجامعة يليه الأسلوب الديني ثم الاسناد فالهروب

5. إن اكثر الأساليب شيوعا" لدى الذكور والاناث هي: المواجهة، الديني، الاسناد، فالهروب على الترتيب ولدى كليهما، وينطبق الترتيب نفسه تبعا" لمتغير التخصص (العلمي والانساني).

6. وجود فرق دال احصائيا" يشير الى أن الاناث أكثر استخداما" للاسلوب الديني من الذكور في التعامل مع الضغوط النفسية.

7. وجود فرق دال احصائيا" يشير الى أن الذكور أكثر استخداما" لأسلوب الهروب من الاناث في التعامل مع الضغوط النفسية.

8. لا توجد فروق دالة احصائيا" بين الذكور والاناث في استخدام أسلوبي المواجهة والاسناد.

9. لا توجد فروق دالة احصائيا" بين طلبة التخصصين العلمي والانساني في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المحددة بـ (المواجهة، الاسناد، الديني، والهروب).

10. هنالك فرق دال احصائيا" فيما يخص اسلوب المواجهة يشير الى ان ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم اكثر استخداما" لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.

11. هنالك فرق دال احصائياً فيما يخص اسلوب الهروب يشير الى أن ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض أكثر استخداماً لأسلوب الهروب من ذوي الذكاء الانفعالي العالي.

12. لا توجد فروق دالة احصائياً بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فيما يخص اسلوبي الاسناد والديني.

13. هنالك علاقة ارتباطية سالبة بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي واسلوب الهروب ، بمعنى أن الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي العالي يميلون الى قلّة او عدم استخدام اسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية.

14. هنالك علاقة ارتباطية ايجابية عالية بين مكوّن التنظيم الذاتي لدى الذين يمتازون بذكاء انفعالي عالي وبين أسلوب المواجهة.

هذا وخرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الفهرس

الفصل الثالث

(اجراءات البحث)

الفصل الرابع

(عرض النتائج ومناقشتها)

محتويات الجداول

محتويات الأشكال

محتويات الملاحق

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1

الفصل الأول

الأطار العام للبحث

مشكلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث الحالي في اننا لا نعرف مستوى الذكاء الانفعالي وابعاده لدى طلبة الجامعة، ولا نعرف اساليب تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يواجهونها، ولا نعرف ما اذا كانت هنالك علاقة بينهما، واتجاه هذه العلاقة، وما اذا كانت هناك فروق في هذه المتغيرات بين الذكور والأناث.

لقد تبين من دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة ان معظم طلبة الجامعة لا يعرفون الذكاء الانفعالي، وان المناهج الجامعية لم تتطرق له، مع ان الدراسات الحديثة تشير الى أن الذكاء الانفعالي أحد جوانب المواجهة النشطة في الحياة، وان للانفعالات أو العواطف دوراً كبيراً في توجيه السلوك والنجاح في الحياة ومواجهة ضغوطها واعبائها الذي لا يعتمد على الذكاء التقليدي (IQ) فقط وانما يعتمد بدرجة اكبر على التواصل والتعاطف وتنظيم الانفعالات وادارتها.

ان الذكاء بمفهومه العام(IQ) لا يسهم الا بنسبة قليلة كمؤشر على مقدار ما سوف يحرزه الشخص من نجاح في المستقبل، وله دور محدود في تقرير مصير الشخص، ولا يمنح الا القليل من الوعود والفرص كما تشير الدراسات. فقد توصلت دراسة تتبعية اجريت على عينة من طلبة جامعة هارفرد في الاربعينيات "1940"، حيث كان يلتحق بها اصحاب الذكاء المرتفع، تبين منها ان الرجال من اصحاب النتائج الاكثر ارتفاعاً في حاصل الذكاء لم يحققوا نجاحاً بارزاً موازنة بزملائهم من اصحاب النتائج المتوسطة، وذلك من حيث الدخل المادي والانتاجية والكفاية في العمل والمكانة الاجتماعية، فضلاً عن انهم لم يحققوا

اعلى قدر من السعادة او النجاح مع الاصدقاء او الاسرة او في العلاقات العاطفية (Styron,1990,P.642)".

وتوصلتكارين ارنولدالتي اجرت دراسة تتبعية على الطلبة المتفوقين ان اطلاق كلمة " متفوق " على شخص ما لا تعني سوى انه حاصل على درجات عالية، ولا تعني انه يمتلك قدرات جيدة في التعامل مع معطيات الحياة (في: جولمان، 2008، ص67).

وتوصلت دراسةبلوك وكرملين1996، التي اجريت على " 95 " رجلا وامرأة ان ذوي الذكاء العام المرتفع (IQ) كانوا اكثر تميزا" في الجوانب العقلية واقل تميزا" في الجوانب الشخصية، فيما كان الافراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع اكثر تميزا" في الجوانب الاجتماعية ولديهم اتجاهات ايجابية نحو انفسهم ونحو الاخرين(في: عجاج، 2002، ص23).

وتأتي نتائج هذه الدراسات مؤيدة لرأي جولمان الذي اوضحه في كتبه ودراساته من ان الذكاء التقليدي يسهم بنسبة (20٪) فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركا" (80 ٪) لعوامل اخرى اهمها " الذكاء الانفعالي " (جولمان، 2000، ص 55).

هذا يعني ان الذكاء الاكاديمي لا يزود الفرد بالقدرة على مواجهة المشكلات واختيار الاساليب الافضل للتعامل مع ضغوط الحياة، بمستوى ما هو شائع عنه، انما الدور الاكبر في هذه الامور يعود الى الذكاء الانفعالي.

ان جامعاتنا، وثقافتنابشكل عام، ما تزال تركز في الذكاء الاكاديمي وتغفل او تتجاهل الذكاء الانفعالي، الذي لو تعرف عليه الطلبة وعملوا على تنميته واستثماره في تعاملهم مع ضغوط الحياة، فأنهم سيعيشون حياة افضل، سيما وان طلبة الجامعة العراقية سيكونون قادة المستقبل، وأنهم كانوا تعرضوا، وما يزالون، الى ضغوط قاسية على مدى ثلاثين عاما"، لم يتعرض لمثلها اقرانهم في المجتمعات المعاصرة.

أهمية البحث والحاجة اليه :

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من متغيري البحث فيها: الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ومن عينتها التي هي طلبة الجامعة.

ففيما يخص الذكاء الانفعالي، فقد شهدت السنوات العشرين الماضية اهتماما" خاصا" به على الصعيدين النظري والتطبيقي، " كونه يساعد الانسان على ان يعرف عواطفه، لان الوعي بالنفس والتعرّف على شعور ما وقت حدوثه عامل حاسم في فهم الفرد لذاته.فالأشخاص الذين يثقون بأنفسهم يعدّون افضل من يعيشون حياتهم، لأنهم يمتلكون حاسة جيدة بخصوص ما يتخذونه من قرارات مثل اختيار شريك الحياة او الوظيفة التي يشغلونها " (جولمان، 2005، ص69).

ويذكر جولمان، ان الذكاء الانفعالييدفعنا الى التقمص الوجداني الذي هو مهارة انسانية تدفع الانسان الى الايثار والمساعدة. فالاشخاص الذين يتمتعون بهذه الخاصية يكونون اكثر قدرة على التقاط الاشارات الاجتماعية التي تدلّ على ان هناك من يحتاج اليهم، وهذا يجعلهم اكثر استعدادا" لأن يتولوا المهمة التي تتطلب رعاية مثل التعليم والطب.. وانه يوضح لنا كيفية توجيه العلاقات الانسانية، اذ ان فن العلاقات بين البشر هو في معظمه مهارة تطويع عواطف الاخرين، وهذه المهارة هي التي تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفاعلية في عقد الصلات مع الاخرين (جولمان، 2005، ص70).

ويضيف جولمان ان الذكاء الانفعالي يتكون من نظامين هما: نظام معرفي، ونظام انفعالي، اذ يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، في حين يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية. ويرى ان لدى الفرد عقلين هما: العقل الانفعالي، والعقل المنطقي، وبينهما تنسيق رائع اذ أن المشاعر والأحاسيس ضرورية للتفكير، والتفكير ضروري للمشاعر والاحاسيس (في الاعسر، 2000، ص89).

ويرى باحثون آخرون ان الذكاء الانفعالي يضيف للانسان كثيرا" من الصفات المتميزة مما يجعله اكثر انسانية. فالحالة الانفعالية هي التي تحرّك الجسم لاختيار التحديوالمهارة والوصول بالفرد الى الاداء المطلوب، او المرغوب اجتماعيا" ، ولأن الاتزان الانفعاليله دور كبير في النشاط العقلي المعرفي، فالغاضب لا يستطيع ان يفكر بوضوح، لأن جيشان عواطفه وطغيان انفعالاته يحول بينه وبين الحالة العقلية للاستفادة من مستوى ذكائه " (سيد، 1995، ص194).

ولقد وجد ماير ان الناس يتوزعون على ثلاثة نماذج فيما يخص الانتباه الى مشاعرهم وانفعالاتهم والتعامل معها ، وهم:

المتمتعون بالوعي بالذات.وهؤلاء يكون لديهم ثراء فيما يخص حياتهم الانفعالية ووضوح الرؤية بخصوص انفعالاتهم، ويتمتعون بصحة جيدة.

والمنجرفون. وهؤلاء تطغى عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وهم عاجزون عن تفاديها وتمتلكهم حالاتهم المزاجية ، وليس لديهم تحكّم في حياتهم الانفعالية.

والمتقبلون. وهؤلاء لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم الذين يتقبلونها ولا يحاولون تغيرها ، ويكونون على نوعين: ذوو المزاج المعتدل، وذوو المزاج السلبي الذين لا يقومون بأي شيء لتغيره برغم انزعاجهم منه (الاعسر وكفافي، 2000، ص113).

ولقد اوضح ستوك 1996 ان وصول الفرد الى افضل اداء له ينبع من الأهتمام بالعوامل الداخلية والخارجية، ومن ابرز العوامل الداخلية القدرة الانفعالية، لأن الانفعال يؤثر في طاقتنا البدنية والعقلية، فعواطفنا وانفعالاتنا معنا طوال الوقت ومن المستحيل ان نتركها عند الباب في الصباح ثم نأخذها مرة اخرى عند العودة للمنزل (في: المصدر، 2007، ص46).

وتشير البحوث والدراسات الى علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات المزاجية وسمات الشخصية.

ففـي دراسـة اجراهـا هيريـرت وديـولكس 1996 Dulewicz&Herbert توصلت الى وجود كفاءات وقدرات انفعالية مثل: الحساسية، والمرونة، والتأثير في الاخرين، والقابلية للتكيف، و الاستقامة، والحسم، والتوكيدية والقيادة، تميـز مـدراء المـدارس المتميـزين في اعمـالهم عـن بقيـة المـدراء (خوالـدة، 2004، ص67).

ودراسـة ميرنسـك 1999 الـتي توصـلت الى وجـود علاقـة موجبـة ودالـة بـين الـذكاء الانفعـالي وبعـض سمـات الشخصـية مثـل: الحساسـية، والاسـتدلال، والانفتاح(في: قشطة، 2009، ص42).

وترى باحثة مهتمة بالذكاء الانفعالي: أن الوجدان بما يتضمنه من انفعالات ومشـاعر بمثابـة القلـب النـابض للشخصـية، والى جانـب أهميتـه في التكـوين الوظيفي لشخصية الانسان، فأن له دوراً فاعلاً في كيفية رؤيتنا لعالمنا الخـارجي (الصالح، 2004، ص 133).

كمـا تؤكـد أبحـاث مـاير (Mayer, 1986 & 1995& 1996) إن المـزاج الشخصـي عمومـاً يـؤثر في تفكـير الأفـراد، فـالأفراد ذوو المـزاج المعتـدل، والجيـد (الـذين يتسـمون بانفعـالات معتدلـة) يفكـرون بطريقـة جيـدة عـن غيرهـم مـن ذوي المزاج السيئ الذين يميلون إلى الاعتقـاد بـأنهم مصـابون بـالأمراض (عثمـان و رزق، 1998، ص 6).

امـا دراسـة الـدردير فأشـارت إلى أن الأذكيـاء انفعاليـاً يتسـمون بالصـفات الآتيـــة: سمـــة التـــآلف، والثبـــات الانفعـــالي، والســـيطرة، والاندفاعيـــة (المتضـمنة:الحمـاس، والنشـاط، والحيويـة، والانفتـاح)، والجـرأة، والحساسـية، والحنكـــة (المتضـــمنة:الخـبرة والبســـاطة)، والطمأنينـــة (الـــدردير، 2006، ص 309 -312).

بينمـا أشارتدراسـات أخـرى الى ان الاشـخاص الـذين لا يتمتعـون بالـذكاء الانفعالي ويسجلون درجات منخفضة على مقاييسـه يتسـمون بـالآتي: ثـورات الهـياج

الانفعالي، السلوك الاندفاعي، الاستجابات الزائدة عند المواقف الضاغطة، الحساسية الزائدة، عدم تحمل الإحباط، نوبات الغضب الحادة، تقلبات المزاج، الغيرة الزائدة، عدم القدرة على التسامح، عدم تحمل الألم، عدم القدرة على السيطرة على الانفعال. (شاهين، 2005، ص55)، وان مراقبتنا لمشاعرنا وانفعالاتنا السلبية هو مفتاح الصحة الانفعالية وان التطرّف الانفعالي الذي يصبغ بعنف واستمرار الحياة الانفعالية يؤدي الى فقدان الاتزان الشخصي (الصالح، 2004، ص 14).

وفيما يخص الضغوط النفسية فأن الادبيات تشير الى ان (الضغوط) تمثل "خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الاداء والعجز عن ممارسة الحياة اليومية وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالانهاك النفسي،وان أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول الناجحة لاعادة التوافق عند الانسان اذا ما استدل على معرفة الاسلوب المناسب لشخصيته" (منتديات الحصن النفسي.w.w.w)

وخلال مسيرة الحياة فأن الناس يتعاملون مع ضغوطها اليومية العادية دون ان يدركوا ذلك في الغالب. فالحياة مصدر لضغوط كثيرة بالنسبة للافراد، وان الازمة النفسية الشديدة او الصدمات الانفعالية العنيفة او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد على مستوى البيت او العمل او المجتمع وغير ذلك من المشكلات او الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته " تدفع به الى حالة من الضيق والتوتر والقلق، وتخلق لديه وسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل بنجاح، فيتخذ اسلوباً لحلّ تلك الازمة على وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته "(ابراهيم، 2003،ص495).

من ناحية أخرى فإن دراسة أساليب التعامل مع الضغوط تعدّ بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا علي الاحتفاظ بالصحة النفسية، والجسدية معاً، بشرط أن

يعي الفرد كيفية التعامل، وما هي الأساليب والاستراتيجيات الملائمة لمواجهة موقف ما، كما ينظر البعض إلى تلك الأساليب على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي أثناء الأوقات الضاغطة من حياته.

وفي القرآن الكريم آيات تشير الى ذلك،منهاحث المؤمنين على اتخاذ صيغة دون غيرها في مجابهة اذى المشركين في المواقف المختلفة. فمن جهة نجد الحث على مواجهة المشركين ودفع اذاهم كما في قوله تعالى من سورة الانفال: ﴿ وَأَعِدُّواْ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِۦ عَدُوَّ ٱللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ ﴾ "الآية 60"وفي جانب حث على الابتعاد عن اذى المشركينبقوله تعالى في سورة الفرقان ﴿ وَإِذَا خَاطَبَهُمُ ٱلْجَٰهِلُونَ قَالُواْ سَلَٰمًا ﴾ "الآية 63".

ونتيجة لهذه العلاقة (بين الافراد واساليب التعامل مع الضغوط) فان هذا المفهوم يعدّ واحداً" من اهم المفاهيم التي تم تطويرها في مجال علم النفس، وقد تزايد الاهتمام بهاكثيراً"، ومن مؤشرات هذا الاهتمام العدد الكبير من الكتب التي تصدر في هذا المجال، كما يندر ان نجد كتاباً" في الشخصية او الصحة النفسية لا يتطرق الى الضغوط واساليب التعامل معها.

ان الناس يتعرضون للضغوط بشكل او بآخر، ولكن لا يتعرض جميعهم لمخاطرها بالدرجة نفسها ولهذا فأن تأثير الضغط يختلف من فرد لآخر، وان التهديد ومستواه يختلفان أيضاً" من فرد لآخر، وذلك يعتمد على قدرات الفرد وخبراته الماضيه وتقيمه لذاته وادراكه للضغط (Wolman,1987,P.470).

ويعدّ ادراك الضغوط من اهم ما اكد عليه الباحثون، وعدّوه اهم من ردّ الفعل لذلك الضغط. فقد أكد لازوروس على تأثير ادراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، فهو يرى ان اعتقاد الفرد بقابليته في مواجهة او تجنب ذلك الموقف الضاغط هو الجانب المهم، اي ان مدى ايمان الفرد بسيطرته وقدرته على التعامل مع الضغط هو الذي يحدد درجة الضغط، فعندما تكون السيطرة كبيرة ويشعر بأنه اصبح في موقف ضاغط او مهدد بالنسبة اليه، فقد يبدو له

الموقف اقل تهديدا" مما هو عليه فعلا". اما في حالة عدم ايمان الفرد بسيطرته وقدراته في مواجهة المواقف الضاغطة فسيبدو له الموقف اكثر تهديدا" مما هو عليه فعلا" (Houston,1992,P.152).

وتأتي اهمية هذه الدراسة من ربطها الذكاء الانفعالي بأساليب التعامل مع الضغوط، ففي دراسة اجراها جيرالد 2006، اشار فيها الى ان الذكاء الانفعالي يمكن ان يتنبأ بالاستجابات الخاصة بالضغوط واساليب مواجهتها من خلال مجموعة متنوعة من القواعد المطبقة، وأن انخفاض الذكاء الانفعالي يرتبط بحالات القلق والخوف وتفادي مواجهة الضغوط(Gerald,2006,P.107).

فيما توصل فان زيرون 1991 الى ان الافراد الذين يتّبعون اسلوب معالجة الموقف يمرون بأعراض نفسية اقل فيما يتعلق بالصدمة اكثر من اولئك الذين يتّبعون اسلوب التجنب، وهذا يدل على ان المتعاملين مع المشكلة ويعالجونها لديهم مستوى من الذكاء الانفعالي أعلى من الذين يتفادون المشكلة بتغافلها .(Hunt&Evans,2004,P.791)

وقد اشارت دراسة جان اونيل 1999 Oneil ان الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته ويستطيع مواجهة المشكلات والتعامل معها بفاعلية (Oneil John,1999,P.16).

ان مواجهة الضغوط المختلفة، والتغيرات التي تطرأ على المجتمع، لا تتطلب فقط امتلاك الأفراد مجموعة من القدرات العقلية، ولكن أيضاً بعض المهارات الانفعالية، والاجتماعية اللازمة للتعامل مع الضغوط بكفاية عالية، وانما تتطلب ايضا" الذكاء الانفعالي الذي له دور فعّال في كيفية رؤيتنا لعالمنا الخارجي والتعامل مع ضغوطه (حسين، 2006، ص73).

وتستكمل الدراسة الحالية اهميتها من أهمية الشريحة التي تتناولها المتمثلة بطلبة الجامعة، " اذ تعدّ الجامعات من اهم مؤسسات الدولة التي تمارس دورا" رائدا" في تطوير المجتمع تربويا" وعلميا" وثقافيا"، وان المتعلمين فيها هم من

جيل الشباب الذين يتوزعون على الاختصاصات العلمية والانسانية كافة والذين يؤدون بعد تخرجهم منها ادوارا" اساسية في مؤسسات الدولة والمجتمع التي تعمل على التقدم الحضاري في مجالات الحياة المتنوعة " (الحمداني، 1996، ص12).

وتزداد اهمية الشباب عندما يمتلكون ناحية العلم والمعرفة، "فالشباب الجامعي هم الطليعة الواعية التي تسهم اكثر من غيرها في تطوير المجتمع لأن كفايتهم الانتاجية تعادل اربعة امثال كفاية انتاج الذين حرموا من فرصة التعلم والذين يماثلونهم في العمر والعمل" (الساعاتي، 1990، ص24).

غير ان طلبة الجامعات العراقية يعيشون في ظروف استثنائية موازنة باقرانهم في جامعات العالم، لأنهم ولدوا في حرب ونشئوا في حرب وما زالوا يعيشون حربا" مركبة، فضلا" عن حصار دام ثلاث عشرة سنة، وانهم تعرضوا وما زالوا يتعرضون الى ضغوط حادة متعددة المصادر، اذ اشارت دراسة طاهر الى ان طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية، وأن معظمهم يلجأون الى اساليب لاعقلانية في مواجهتهم للضغوط مثل اللجوء الى المشايخ والعرافات (طاهر، 2000، ص135)، مما يستدعي اجراء دراسة في الصحة النفسية لمعرفة نوعية أساليب تعاملهم مع هذه الضغوط ودور ذكائهم الانفعالي في مواجهتها.

وتكمن ضرورة تمتع طلبتنا بالصحة النفسية والجسمية في مجتمعنا على مدى تمكنهم من استخدامهم لطاقاتهم العقلية والجسمية لمواجهة المشكلات والضغوط التي تواجه قدراتهم على تحديها، وذلك باختيارهم الاسلوب الملائم والصحيح عند مواجهة الضغوط والتعامل معها من مصادرها المختلفة، ويكونون قادرين أيضا" على الاهتمام بشؤون مجتمعهم وادراكهم لمشاكله وظروفه (ظاهر، 1989، ص42).

ولهذه الدراسة اهمية نظرية كونها تضيف معرفة جديدة في ميدان موضوعها، واهمية تطبيقية بوصفها تفتح بابا" لاجراء بحوث ودراسات تهدف الى تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتمكينهم من استخدام اساليب فاعلة

في مواجهة الضغوط. ويتناول هذه الدراسة موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية تكون واحدة من بين الدراسات المحلية المهمة في ميدان الصحة النفسية.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

1. بناء اداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة.
2. قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.
3. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيرالجنس (ذكور - آناث) والتخصص (علمي - انساني).
4. معرفة شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.
5. معرفة الفروقفي استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - آناث) والتخصص (علمي - انساني).
6. معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).
7. معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني، والهروب).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعات العراقية في كل من(بغداد – المستنصرية – الموصل – البصرة) من الذكور والاناث في المراحل الاولية كافة،

الدراسات الصباحية، ومن مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية للعام الدراسي (2009 – 2010)، وتتحدد متغيراته بكل من الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية والعلاقة بينهما.

تحديد المصطلحات:

اولاً: الذكاء الانفعالي.

تتعدد اسماء هذا المفهوم باللغة العربية، فذهب البعض الى تسميته بالذكاء الوجداني، وآخرون اطلقوا عليه اسم الذكاء العاطفي وفريق ثالث اطلق علية اسم ذكاء المشاعر وفريق رابع اسماه الذكاء الانفعالي، وكلها ترجمة لمصطلح Emotional Intelligence باللغة الانجليزية. ويعتمد البحث الحالي مصطلح الذكاء الانفعالي.

وفيما يأتي اهم التعاريف التي تناولت هذا المفهوم.

1. **تعريف ماير وسالوفي** 1997Mayer&Salove

مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز المعلومات الانفعالية وتختص بصفة عامة بادراك الأنفعالات واستخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وادارة الانفعالات (Mayer&Salove, 1997, P.56 .)

2. **تعريف ديولكس وهيكس** 1999.

هو معرفة المشاعر وكيفية توظيفها من أجل تحسين الاداء، وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي الى علاقة ناجحة معهم(عجاج، 2002، ص37).

3. تعريف عبد النبي 2001.

هو الفروق الفردية الثابتة نسبيا" بين الأفراد في طريقة الادراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها، والتحكم بها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم مما يؤدي الى اكتساب المزيد من المهارات الانفعالية والاجتماعية (عبد النبي، 2001، ص144).

4. تعريف هارتس 2002.

هو السلوك الذي يضم القدرة على ضبط الانفعالات والمثابرة والمهارات البينشخصية والتفهم واعادة التشكيل الايجابي (في: المصدر، 2005، ص37).

5. تعريف بارون Baron 2002.

هو مهارات ولياقات التعامل في الشارع والعمل وفي كل مجالات الحياة، كما انه يعكس بنجاح قدرة تعامل الفرد مع الاخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئتهم والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات وان تتوافر لديه القدرة في التأثير الايجابي عليهم (Baron,2002,P.78).

6. تعريف ابراهيم 2003.

مفهوم يشير الى توافر مجموعة من السمات او الصفات الشخصية التي تتعلق بوجود مهارات اجتماعية وانفعالية تمكن الشخص من تفهم حالته النفسية وتفهم مشاعر وانفعالات الآخرين (ابراهيم، 2003، ص411).

7. تعريف الديدي 2005.

هو قدرة الفرد على التعرف على دلالة انفعالاته وتحديدها وفهمها جيدا" وتنظيمها واستثمارها في فهم مشاعر الآخرين ومشاركتهم وجدانيا" وتحقيق نجاح في الاتصال بالآخرين وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة كمهارات نفسية اجتماعية يتحقق من خلالها الصحة النفسية (الديدي، 2005، ص6).

التعريف النظري:

الذكاء الانفعالي هو مهارات شخصية واجتماعية وقدرات عقلية تساعد الشخص على فهم حالته النفسية وادراك مشاعره، وسيطرته على انفعالاته، واحساسه بالتفاؤل والسعادة، وقدراته على اقامة العلاقات مع الآخرين، وادراك مشاعرهم والتفاعل معهم.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالبة/ الطالب الجامعي) في اجابته على فقرات المقياس المعدّ لهذا الغرض في البحث الحالي.

مناقشة التعاريف

من خلال ما تم عرضه من تعاريف لـ " الذكاء الانفعالي " يتبين ان هناك نقاط تشابه واختلاف يمكن تحديد أهمها بالآتي:

أ. يركّز كل من " ماير وسالفاي " و " ديولكس وهيكس " و " الديدي "، على ان الذكاء الانفعالي هو القدرة او معرفة وادراك المشاعر والانفعالات واستثمارها في فهم مشاعر الاخرين وتحقيق علاقة ناجحة معهم.

ب. يركّز كل من " هارتس " و " عبد النبي " و " جولمان " على ان الذكاء الانفعالي هو القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم في الاندفاع والمزاج الشخصي.

ج. يركّز كل من " بارون " و " ابراهيم " على ان الذكاء الانفعالي هو مهارات او لياقات اومجموعة من السمات الشخصية تؤدي الى قدرة الفرد في التعامل مع الاخرين بنجاح

في ضوء ذلك يتبين أن الباحثين لايتفقون على ما هية الذكاء الانفعالي، ولا يمكن تحديده بتعريف واحد، فمنهم من يعدّ الذكاء الانفعالي سمة شخصية

ومنهم من يحدد دوره بضبط الانفعالات والتحكّم بالمزاج الشخصي، وآخرون يرون أنه عملية عقلية تتعلق بادراك المشاعر.

على أن أهم اختلاف بين الباحثين يمكن تحديده ما اذا كان الذكاء الانفعالي سمة شخصية أو عملية معرفية عقلية، ومع ذلك فأنهم يتفقون على ان للذكاء الانفعالي دوراً ايجابياً في الحياة الشخصية وفي العلاقات الاجتماعية.

ثانياً: الضغوط النفسية.

تعدد تعريفات الضغوط النفسية، وفيما يلي عرض لعدد منها:

1. تعريف منصور 1989.

تلك الظروف المرتبطة بالضغط Pressure، وبالتوتر، والشدة Strain الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية، ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق (في: مصطفى، 2005، ص20).

2. تعريف الحلو 1989.

هي المشاكل والصعوبات والاحداث التي قد تواجه الفرد في حياته اليومية وتسبب له توتراً او تشكل له تهديداً، او تكون عبئاً عليه (الحلو، 1989، ص22).

3. تعريف الطريطري 1994.

هي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملّح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد (الطريري، 1994، ص 9).

4. تعريف النيال وعبد الله 1997.

المثيرات، والمتطلبات الخارجية للحياة، أو النزعات، والرغبات، والأفكار الداخلية التي تتطلب منا التكيف، وقد تتضمن الضغوط الاختناقات المرورية، أو

التلوث في المدينة، ويمكن أن تشمل الضغوط أيضاً العمل الذي يبدو أنه لا ينجز أبداً، ويمكن أن نلاحظ أن بعض هذه الضغوط تأتي من البيئة الخارجية، وبعضها الآخر من صراعتنا الداخلية، وقد تأتي من كلا المصدرين (النيال و عبد الله، 1997،ص 86)

5. تعريف ابو راسين 2003.

أي ظرف غير طبيعي، أو اجتماعي جديد يواجه الفرد، ولا تكفي استجاباته العادية لمواجهته، مما يحدث خللاً في توازنه النفسي، وقد يكون هذا الحدث بسيطاً في شدته، وقد يكون شديداً، ومؤذياً بحيث يهدد حياة الشخص (أبو راسين، 2003، ص 162).

6. تعريف عجاجة 2007.

عبء، أو حمل يثقل كاهل الفرد مما يدفعه للقيام بما يساعده للقضاء على هذا الشعور، ومن ثم حدوث التكيف، وذلك إذا كان إنساناً إيجابياً. أما الإنسان السلبي فيزداد لديه الأمر سوءاً ويسبب له الضغط العديد من الأمراض النفسية والجسمية. (عجاجه، 2007، ص15).

7. تعريف صالح 2008.

احداث خارجة عن سيطرة الفرد تجعله في وضع غير اعتيادي، او هي متطلبات استثنائية عليه، أو تهدده بطريقة ما.. او هي الصعوبات والاحداث التي تسبب للفرد توترا" او تشكل له تهديدا" (صالح، 2008، ص 38).

التعريف النظري:

احداث خارجة عن سيطرة الفرد تحدث خللا" في توازنه النفسي وتشكل له تهديدا"، مما يتطلب اتخاذ بعض الاساليب للحفاظ على التكيف.

التعريف الاجرائي:

هـو صـياغات لفظيـة تمثـل مشـكلات او صـعوبات او احـداثا" تعـرض لهـا الفرد(الطالبة/ الطالب الجامعي) في حياته،تقدم له مطبوعة على شكل استبانة.

مناقشة التعاريف:

من خلال ما تم عرضه من تعاريف يمكن ايضاح الآتي:

1. تتفق كـل مـن الحلـو والصـالح ومنصـور علـى ان الضـغوط النفسـية هـي متطلبات أو صعوبات أو احداث تواجه الفرد وتسبب له توترا" أو تشكّل له تهديدا".

2. يتفق الطريري والنيال وعبد الله ان مصدر الضغوط ينشأ من صراعات سواء كانت داخلية او خارجية.

3. يرى أبو راسين ان الضغط ظرف غير طبيعي يحدث خللا في توازن الفرد النفسي وقد يكون مؤذيا" بحيث يهدد حياة الفرد.

4. تنفـرد عجاجـه في التمييـز بـين الانسـان الايجـابي والانسـان السـلبي في تعريفها للضغط، اذ ترى ان الانسان الايجابي يدفعه الضغط للقيام بما يسـاعده للقضـاء عليـه، امـا الانسـان السـلبي فتزيـد الضـغوط مـن امورهسوءا ممـا يسـبب لـه الامـراض النفسـية والجسـمية. هـذا يعـني أن الباحثين يكـاد يجمعـون علـى أن الضـغوط تـؤثر سـلبيا في الفـرد بغـض النظر عن مصدرها.

ثالثا": اساليب التعامل مع الضغوط.

1 . **تعريف سيلبر جرSelelborger1986**.

عملية وظيفتها خفض ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له (Selelborger,1986,P.231)

2. تعريف لازروس وفولكمان 1987.

البحث عن عامل موازنة يساعد الافراد للتكيف النفسي خلال فترة حصول الاحداث الضاغطة (Holahan,1987,P.946)

3. تعريف الطريري 1994.

هي إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه، ومن ثمَّ العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادةً ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة، أو إجراءات روتينية (الطريري، 1994، ص102).

4. تعريف اليس واخرين 1997.

الطريقة المثلى التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة، ويفسرها، ويقيمها، وأسلوبه في التعامل معها، حتى يصل إلى مستوى من التوافق. وعلى ذلك فالظروف الضاغطة نادراً ما توجد بمفردها، وإنما هناك مواقف أو ظروفا حياتية هي التي يتم إدراكها على أنها ضاغطة، واستناداً إلى معارف الفرد ومدركاته وخبراته أثناء التفاعل مع هذه الظروف (في: عبد الله، 2005، ص27).

5. تعريف لاهيLahey 2002.

المحاولات التي يقوم بها الافراد في تعاملهم مع مصدر الضغط، و/أو السيطرة على ردود فعلهم نحوه (Lahey,2002,P.321).

6. تعريف النوال 2004.

عملية إعادة تقدير الموقف والاستجابة له وتنفيذ هذه الاستجابة. وتتضمن هذه المرحلة تغيرات في إدراك الشخص للأحداث عند الاستجابة؛ لظروف داخلية، أو خارجية متغيرة (النوال، 2004، ص 56).

7. تعريف الامارة 2007.

هي المحاولة التي يبذلها الفرد لاعادة اتزانه النفسي والتكيف للاحداث التي ادرك تهديداتها الآنية والمستقبلية (الامارة، 2007. منتديات الحصن النفسي W.W.W.).

التعريف النظري:

الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الافراد في تعاملهم مع الضغوط النفسية، بهدف مواجهتها والتغلب عليها أو التقليل من تأثيرها.

التعريف الاجرائي:

هو اختيار المستجيب (الطالبة/ الطالب الجامعي) البديل الذي يمثل أحد أنواع أساليب التعامل المحددة بـ (أسلوب المواجهة، أسلوب الاسناد الاجتماعي، الأسلوب الديني، و أسلوب الهروب) المقدمة له في الاداة المعتمدة بالبحث الحالي.

مناقشة التعاريف:

1. يتفق كل من لازوروس وفولكمان واليس واخرون والامارة بأن الهدف من التعامل مع الضغوط هو اعادة الاتزان او التوافق أو التكيف النفسي للافراد، فيما يرى الطريطري ان الهدف منها هو العودة الى (الوضع الانفعالي الطبيعي) والذي يعني التوافق النفسي.
2. يتفق كل من الامارة ولاهي بأن اساليب التعامل هي محاولات يبذلها الافراد، بينما يعرفها الطريطري بانها اجراءات.

في ضوء ذلك يتضح أن الباحثين يختلفون في فهمهم لأساليب التعامل مع الضغوط، فمنهم من يجعل وظيفتها محددة بابعاد منبه مهدد للفرد، ومنهم من يعدها عامل موازنة بهدف تحقيق توافق نفسي، وآخرون يرونها اجراءات لحل مشكلة، فيما يعدها آخرون عملية ادراكية تتحدد باعادة تقدير لموقف حياتي بهدف الوصول الى حالة توافق نفسي واجتماعي.

الفصل الثاني

(اطار نظري ودراسات سابقة)

الإطار النظري

أولا: الذكاء الانفعالي

المحور الأول: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية

أ. أنموذج جولمان (Golman 1995)

ب. أنموذج بتريز 2006

المحور الثاني: الذكاء الانفعالي والقدرات العقلية

أ. أنموذج القدرة لماير وسالوفي 1998

ب. أنموذج والزنجر Wontinger,2004

المحور الثالث: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والقدرات العقلية

أ. أنموذج بار-أون Bar On 2006

[illegible] 2000

[illegible]

[illegible]

نماذج أخرى [illegible] الذكاء الانفعالي

1. أنموذج فاروق عثمان ومحمد عبد السميع رزق 1998
2. أنموذج مونتيمفور وسبي (Montemayor&Spee2004)
3. الذكاء الانفعالي من منظور ديني

مناقشة النظريات

ثانيا: الضغوط النفسية

1. نظرية متلازمة أعراض التكيف العام (GAS)
2. نظرية التقويم المعرفي Cognitive Appraisal
3. نظرية المواجهة أو الهروب Fight or Flight
4. نظرية التنبهات المؤذية
5. نظرية العوامل المتعددة

ثالثا: أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الأساليب اللاشعورية في التعامل مع الضغوط النفسية

الأساليب الشعورية في التعامل مع الضغوط النفسية

دراسات سابقة

المحور الأول: دراسات تناولت (الذكاء الانفعالي)

مناقشة الدراسات التي تناولت (الذكاء الانفعالي)

المحور الثاني: دراسات تناولت (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية)

مناقشة الدراسات التي تناولت (أساليب التعامل مع الضغوط النفسية)



الفصل الثاني

اطار نظري و دراسات سابقة

اطار نظري:

أولاً: الذكاء الانفعالي.

يرى بعض الباحثين ان بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود الى القرن الثامن عشر حين قسم العلماء العقل الى ثلاثة اقسام هي: المعرفة، والدافعية، والانفعال. وتعني المعرفة (Cognition) مجموعة من العمليات متمثلة بالادراك عن طريق الحواس(Perception) والتمييز أو التعرف (Recognizing) والتصور أو التخيل (Concei) والحكم على الأشياء(Judging) والأستنتاج (Reasoning) (صالح، 1999، ص8) ، فيما تعني الدافعية القوى او الطاقات النفسية التي توجه وتنّسق بين تصرفات الفرد وسلوكه في اثناء استجابته للمواقف والمؤثرات البيئية المحيطة. اما الانفعال فهو النواحي المزاجية والتقويم والاحاسيس أو المشاعر مثل، الفرح والحزن والغضب والقلق والخوف. وعلى هذا الاساس قسّم ماير Mayer الذكاء الى ثلاثة انواع هي: الذكاء المعرفي والذكاء الدافعي والذكاء الانفعالي (رزق، 2003، ص67).

ولقد لاحظ العلماء حالة لفتت انتباههم هي ان هناك اشخاصاً يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفعة ولكنهم غير ناجحين في حياتهم، واخرين نسبة ذكائهم متوسطة ولكنهم ناجحون في حياتهم. وتوصلوا الى ان الاختبارات الخاصة بالذكاء العام (IQ) لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وقدراته ولا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بنجاح الفرد في حياته، فقادتهم هذه الملاحظات الى افتراض ان (الذكاء الانفعالي) قد لايقل اهمية عن دور الذكاء التقليدي في

تحديد سلوك الفرد ونوعية حياته وطبيعة علاقته بالآخرين، فانشغل قسم من الباحثين بدراسته وتوصلوا الى عدد من النظريات.

ولأن هذه النظريات متباينة في منطلقاتها فأن الباحثة ستقوم بعرضها وتصنيفها في محاور ، وعلى النحو الاتي:

المحور الاول: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية.

ترى هذه النماذج النظرية ان الذكاء الانفعالي هو مجموعة من سمات الشخصية وأنه منفصل عن القدرات العقلية ، ومن اشهر هذه النماذج النظرية:

أ. أنموذج جولمان(1995) **Golman**.

اوضح دانيل جولمان Golman في انموذجه الذي قدمه عام (1995) ان الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة ابعاد اساسية هي:

البعد الأول: الوعي بالذات Self- Awareness:

ويعني به مستوى وعي الفرد بحالاته المزاجية وتميزه بين انفعالاته المختلفة ونوعية استجابته لدى تعرضه لمواقف مختلفة (Golman, 1995,p.42).

ويوضح الأعسر وكفافي الأفراد الذين يتميزون بالوعي بذاتهم أن"لديهم سمات شخصية تؤهلهم الى النجاح في حياتهم الانفعالية، وانهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، ورؤية ايجابية للحياة، وان تقديرهم للامور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجدانهم"(الأعسر وكفافي، 2000، ص44).

وفي مراجعته لهذا البعد حدد جولمان 1995 مكونات هذا البعد بالاتي:

- معرفة الفرد بانفعالاته.
- اكتشاف الفرد لانفعالاته.
- قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته.
- قدرة الفرد على تقدير ذاته وعواطفه.

• قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكّر فيه والثقة في ذاته.

(Golman, 1995,p.107)

البعد الثاني:معالجة الانفعالات **Managing Emotion** :

ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلائم مع مهاراته واتجاهاته والتي تعزز من قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها.

.(Jorgen Baumert et al, 2004.p231)

ويوضح الأعسر وكفافي ان المعالجة الانفعالية (الوجدانية) تعني كيف نتعامل مع المشاعر التي تؤذينا وتزعجنا، وكيف نسيطر عليها (الأعسر وكفافي، 2000، ص70).

ويضيف البريخت 2008 أن المعالجة الانفعالية هي قدرتنا على التحكّم بمشاعرنا (السلبية والايجابية) وكيفية التعامل معها في المواقف الاجتماعية المختلفة، وهي تتطلب منّا سمة أو مهارة شخصية بقدرتنا على (السيطرة التامة) على انفسنا وانفعالاتنا (البريخت، 2008، ص66).

وفي مراجعته عام (1995) حدد جولمان مكونات هذا البعد بالاتي:

• قدرة الفرد علي ضبط انفعالاته والتحكّم فيها
• قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية عندما تتغير الظروف
• قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته وتوليد أفكار جديدة
• وقدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية (1995,p.107 .(Golman,

البعد الثالث: الدافعية **Motivation**:

تعني الدافعية" الحالة الداخلية التي تنشّط وتحدد اتجاهاتنا الخاصة بأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا" (Lahey، 2002,P.375).او هي"سلسلة من



العمليات، تعمل على اثارة السلوك الموجّه نحو هدف معين وصيانته والمحافظة عليه، وايقافه في نهاية المطاف"(الريماوي واخرون، 2006، ص201)

وترى الاعسر ان التقدم والسعي نحو تحقيق أهدافنا هو العنصر الثالث للذكاء الانفعالي ،وان الامل والتفاؤل ،وهما من سمات الشخصية، مكونات اساسية للدافعية تدفعنا الى تحقيق اهدافنا (الاعسر، 2005، ص31).

وقد أوضح جولمان (Golman,1995) أن هذا البعد يشتمل على مجموعة الخصائص (السمات) الاتية:

- الأمل ❖ تحمل الضغوط
- التفاؤل ❖ العمل المتواصل
- التركيز❖ الدافع للإنجاز (Golman ،1995,p.117)

البعد الرابع:التعاطف Empathy:

يعرّفه جولمان بـ" مستوى امكانية الفرد على قراءة مشاعر الاخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، وليس بالضرورة مما يقولون، ويضيف ان الافراد الذين يتميزون بسمة التعاطف يكونون اكثر قدرة على:

- الحساسية للمواقف
- فهم انفعالات الآخرين
- مساعدة الآخرين
- الوعي بالقوانين المنظمة في المجتمع (Golman 1995,p.119 ،).

البعد الخامس: المهارات الاجتماعية Social Skills:

ويعني بها مستوى ما يتمتع به الفرد من حيث التأثير في المواقف الاجتماعية المختلفة والتي تتناول جميع المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المتعددة.

ويرى جولمان أن هذه المهارات تتضمن:

- المهارة في تكوين علاقات اجتماعية
- القدرة على أداء الأدوار القيادية
- الاتصال والتعاون مع الآخرين
- القدرة على العمل مع الفريق
- القدرة على إدارة الصراعات والأزمات
- القدرة على تقبل التغيرات الحادثة في المجتمعات (1995,p.119 .(Golman,

واستمر جولمان في دراسته للذكاء الانفعالي فأصدر كتابا" بعنوان (العمل مع الذكاء الانفعالي Working With Emotional Intelligence) عام 1998 عرّف فيه الذكاء الانفعالي بانه"القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الاخرين، وحفز دافعيتنا ومعالجة انفعالاتنا جيدا" داخل انفسنا وفي علاقتنا مع الاخرين". وقدّم فيه أنموذجا" للذكاء الانفعالي يتضمن مجالين هما: الكفاية الشخصية والكفاية الاجتماعية، وحدد ابعاد كل مجال منهما كما هي موضحة في الجدول (1).



جدول (1)

مجالا الذكاء الانفعالي والابعاد المميزة لكل مجال

مجالا الذكاء الانفعالي	الابعاد المميزة لكل مجال
الكفاية الشخصية Personal Competence	1. الوعي الذاتي Self- Awareness: معرفة الحالة الانفعالية للفرد وتفضيلاته الادراكية وتتضمن: - الوعي الانفعالي(معرفة انفعالات الفرد)، والتقويم الدقيق للذات(معرفة نقاط القوة والضعف). - الثقة بالنفس(احساس قوي بقيمة الذات وقبولها) 2. التنظيم الذاتي Self- Regulation: ادارة الفرد لحالته الداخلية وتتضمن: - التحكم الذاتي(السيطرة على الانفعالات) - النزاهة (المحافظة على مستويات من الامانة) - الضمير (تحمل مسؤولية الأداء) - التكيف (المرونة في التعامل مع التغيير) - الابتكار (الارتياح مع الافكار الجديدة) 3. الدافعية Motivation وتعني الميول الانفعالية التي تقودنا نحو أهدافنا أو تسهل علينا تحقيقها، وتتضمن: - دافع الانجاز (الكفاح لتحصيل مستوى عال من التفوق وتحقيقه) - الالتزام (الميل نحو أهداف المجموعة أو المنظمة) - المبادرة (الاصرار على متابعة الأهداف بالرغم من العراقيل).
الكفاية الاجتماعية Social Competence	1. التعاطف Empathy اي الوعي بمشاعر الاخرين وحاجاتهم واهتماماتهم، ويتضمن: - فهم الآخرين (الاحساس بمشاعر الآخرين وارائهم)

مجالا الذكاء الانفعالي	الابعاد المميزة لكل مجال
	- تطور الأخرين (الاحساس بحاجات الاخرين للتطور) - التوجه للخدمة(فهم وتوقع وادراك حاجات الآخرين وتلبيتها) - التنوع المؤثر(تشجيع الفرص بين الافراد) - الوعي السياسي(قراءة الميول الانفعالية للجماعة) 2. المهارات الاجتماعية ،وتتضمن: - التأثير في الاخرين. - التواصل معهم. - ادارة النزاعات. - القيادة، استقطاب التغيير.

في(الريماوي واخرون، 2006، ص261- 263)

ب. انموذج ستينر 2000.

قدم ستينر 2000 انموذجا" للذكاء الانفعالي اعتمد على أنموذج جولمان، واشار فيه الى ان الذكاء الانفعالي يشتمل على الابعاد الاتية:

الوعي بالذات: ويعني قدرة الفرد على فهم مشاعره الذاتية.

ادارة الانفعالات: ويعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فاعل ، وقدرته على ادارتها وضبطها، وقدرته على التغلب على خبراته الانفعالية.

التعاطف: وتعني قدرة الفرد على معرفة مشاعره وادراك انفعالات الاخرين السيئة، والتعامل معها على نحو فاعل.

العلاقات الاجتماعية: قدرة الفرد على مساعدة الآخرين لتهدئة مشاعرهم والسيطرة عليها.

الاتصال: ويعني قدرة الشخص على الاصغاء للآخرين.

في: (عزيز ،2009،ص43،نقلا"عن ،السمادوني،2007)

المحور الثاني: الذكاء الانفعالي والقدرات العقلية.

ترى هذه النماذج النظرية ان الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات العقلية منفصلة عن سمات الشخصية، وافضل من يمثلها:

أ. أنموذج القدرة لماير وسالوفي **1998**.

قدّم هذا الانموذج العالمان النفسيان الامريكيان بيتر سالوفي الاستاذ بجامعة ييلّ الامريكية بالتضافر مع جهود"جون ماير" استاذ علم النفس بجامعة همشاير الامريكية.

ويرى العالمان ان الذكاء الانفعالي يشير الى" قدراتنا للتعرف على معاني الانفعالات وعلاقاتها والاستدلال وحل المشكلات بالاعتماد على الانفعالات، لذلك يستلزم الذكاء الانفعالي توظيف الانفعالات لتعزيز الفعالية المعرفية".

(Mayer, et al, 2000, P.231)

وقسّم العالمان الذكاء الانفعالي بحسب أنموذج القدرة (Ability Model) الى اربع قدرات هي:

1.ادراك الانفعالات Emotional Cognition:

وتعني التعرف على الانفعالات التي تواجه الفرد وتقيمها والتعبير عنها بصورة دقيقة.

ولكي يتم الادراك الانفعالي ينبغي أن تتوافر لدى الفرد مجموعة من الخصائص حددها سالوفي وماير (Salovey&Mayer,1997) بالآتي:

- التعرف على انفعالات الذات
- التعرف على انفعالات الآخرين والأشياء
- التعبير بدقة عن الانفعالات والحاجات المتصلة بها.



• والتمييز بين تعابير الانفعالات الصادقة والمزيفة.

2.استثمارالانفعالات Emotion Investment:

وتعني استخدام الانفعالات المختلفة التي تواجه الفرد لرؤية الأمور من زوايا متعددة مما يمكننا من اتخاذ القرارات الصحيحة. كما أن توظيف الانفعالات يعني ان (تسّهل) الانفعالات عملية التفكيرمن خلال توجيه الانتباه للمعلومات المهمة بالموقف.

ويوضح سالوفى وماير(Salovey&Mayer,1997) انه كي يحدث توظيف الانفعالات لابد أن تتوافر لدي الفرد مجموعة من الخصائص هي:

- توليد الانفعالات الحية التي يمكن أن تيسّر عملية اتخاذ القرار والتذكّر
- التحّول (التأرجح) بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من عدة زوايا
- واستخدام المزاج لتسهيل عملية توليد الحلول المناسبة.

3. فهم الانفعالات Understanding of Emotions:

وتعني تحليل الانفعالات المختلفة التي تواجه الفرد وذلك من أجل:

- تسمية الانفعالات والتمييز بين التسميات المتشابهة وانفعالاتها
- تفسير المعاني التي تحملها الانفعالات
- فهم الانفعالات المركبة والمتناقضة
- وملاحظة التحول أو التغير في الانفعال سواء في الشدّة والنوع.

.4إدارة الانفعالاتEmotion Management :

وتعني تنظيم الانفعالات بصورة تأملية لتفعيل النمو الانفعالي والعقلي والذي يتم من خلال:

- الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير السارة

• الاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي

• وإدارة انفعالات الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم المعلومات التي تحملها.

(Mayer&Solovey,1997,P.235-239)

ب. انموذج وايزنجر Weisinger, 2004 :

قدم وايزنجر انموذجاً* للذكاء الانفعالي استند على أنموذج (ماير وسالوفي)، قسّم فيه الذكاء الانفعالي الى كفايتين: كفاية متصلة بالبعد الشخصي، وكفاية متصلة بالبعد بين الشخصي، وعلى النحو الاتي.

• البعد الشخصي للذكاء الانفعالي ،ويتضمن:

- الوعي بالذات Self- Awareness
- ادارة الانفعالات.Emotion Management
- الدافعية الذاتية. Self Motivation.

• البعد البين الشخصي للذكاء الانفعالي ، ويتضمن:

- الاتصال الجيد بالاخرين.
- مراقبة الانفعالات (في: احمد، 2005،ص 23).

المحور الثالث: الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية والقدرات العقلية.

ينضوي تحت هذا المحور أربعة نماذج نظرية هي: انموذج بار اون، وأنموذج محمد جودة، وأنموذج الصواف، وأنموذج ديوليوس وهيجز، ترى ان الذكاء الانفعالي هو مزيج من السمات والقدرات وكما ياتي:

أ. انموذج بار اون BarOn 1998.

يرى بار اون ان الذكاء الانفعالي هو خليط من القدرات العقلية وسمات الشخصية، وانه نظام من (المهارات الشخصية والقدرات العقلية) التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها.

وحدد باراون خمسة ابعاد للذكاء الانفعالي، يندرج تحتها خمس عشرة (قدرة ومهارة) ،وكالاتي:

1.العوامل الداخلية للفرد Intrapersonal:

وتسمى أيضاً الذكاء البينشخصي **Interpersonal Intelligence**

وتختص بنظرة الفرد لذاته وتشمل:

- **الوعي بالذاتSelf- Awareness** : وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك وفهم مشاعره الشخصية.
- **تأكيد ألذات Assertiveness**: وتتحدد بقدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وافكاره ومعتقداته والدفاع عن حقوقه.
- **استقلالية ألذات Self- Independence**: وتتحدد بقدرة الفرد على توجيه نفسه، والتحكم بافكاره ومشاعره وقراراته، وقدرته على ان يكون مستقلاً عاطفياً عن الآخرين.
- **اعتبار الذات Self- Regard**: وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك ذاته وفهمها وتقبلها واحترامها.
- **تحقيق الذات Self-Actualization**: وتتحدد بقدرة الفرد على ادراك امكاناته وقدرته على توظيفها.

2.العوامل الخارجية للفرد Interpersonal:

و تتعلق بمهارات الافراد وقدرتهم على اقامة العلاقات والتفاعل مع الآخرين وتشمل:

- **المشاركة الوجدانية (التعاطف) :Empathy** وتعني قدرة الفرد على ادراك وفهم مشاعر الآخرين وتقديرها.
- **المسؤولية الاجتماعية Social Responsibility**: وتعني قدرة الفرد على توجيه نفسه كعضو متعاون وبنّاء في المحيط الاجتماعي الخاص به.

• العلاقات مع الآخرين Interpersonal Relationship: وتعني قدرة الفرد على اقامة علاقات ناجحة متبادلة مع الآخرين، والمحافظة على ادامة هذه العلاقات وتطويرها.

3. عوامل التكيف Adaptability:

وتتعلق هذه بتسامح الفرد مع الضغوط وتوافقه معها ، وتشمل:

• اختبار الواقع **Reality Testing**: ويختص بقدرة الفرد على التمييز بين ما يشعر به انفعاليا" وما هو موجود بالواقع.

• المرونة **Flexibility**: وتختص بقدرة الفرد على تعديل مشاعره وافكاره وسلوكه كلما تغيرت ظروف حياته.

• حلّ المشكلات **Problem Solving**: وتختص بقدرة الفرد على تحديد وتعريف المشكلات وايجاد حلول فعّالة لها.

4. عوامل إدارة الضغوط Stress Management.

وتختص بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط بدون انهيار والسيطرة والتحكم بمشاعره ،وتتضمن:

• تحمل الضغوط **Stress Tolerance**: وتختص بقدرة الفرد على البقاء هادئا" عند التعرض لاحداث ضاغطة أو الصراعات أو الانفعالات الشديدة دون انهيار.

• ضبط الاندفاع **Impulse Control**: وتختص بقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته أو تاجيلها عن القيام بفعل معين، وذلك عن طريق تحكمه بمشاعره.

5. عوامل الحالة المزاجية العامة General Mood.

وتتحدد بقدرة الفرد على رؤية الجانب المشرق من الحياة والرضا عن نفسه والآخرين ، وتتضمن:

- **التفاؤل Optimism**: وتعني قدرة الفرد على النظر الى الجانب المشرق من الحياة والمحافظة على اتجاه ايجابي حتى في مواجهة مشاعره السلبية.
- **السعادة والبهجة Happiness**: وتعني قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والرضا عن نفسه وعن الآخرين والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الايجابية. (Steven&Howard,1997,P.200-206).

ب. أنموذج محمد جودة 1999.

قدم جودة في دراسته للذكاء الانفعالي أنموذجاً احتوى على سبعة ابعاد تجمع بين القدرات العقلية وسمات الشخصية هي:

- الوعي بالذات ❖ التحكّم الذاتي بالانفعالات ❖ الدافعية
- يقظة الضمير ❖ حفز الذات
- التعامل مع الاخرين والاعتراف بالواقع
- الوضوح وافشاء الذات(في: المصدر، 200، ص36)

ج. انموذج ايمن الصواف (Sawaf 1995):

قدم هذا الانموذج ايمن الصواف ،وفيه أوضح أن للذكاء الانفعالي أربعة أبعاد رئيسة هي:

البعد الأول: المعرفة الانفعالية Emotional Literacy:

وتشير إلى قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات المختلفة التي تنتابه والشعور بانفعالات الآخرين ممثلا ذلك في القدرة على الانتباه الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وتمييزها والتعبير عنها، فضلا عن الوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث (الأعسر وكفافي،2000ص، 48). ويشير ايمن الصواف أن المعرفة الانفعالية تتضمن مجموعة المفردات المفيدة للمعرفة الانفعالية المتمثلة في:

- تنمية مفردات المعرفة الانفعالية لاحترام المشاعر

- الأمانة الانفعالية
- الطاقة الانفعالية
- الحدس العملي في المعرفة الانفعالية
- والتغذية الراجعة الانفعالية.

البعد الثاني: الانسجام الانفعالي **Emotional Fitness**:

ويشير إلى قدرة الفرد علي استقبال الانفعالات المختلفة التي تصدر منه أو تواجهه ومعالجتها بما يناسب الموقف الذي يواجه الفرد، أي هو القدرة على التوائم مع الانفعالات وتوجيهها لتيسير التفكير والعمليات المعرفية (Barsade,1998,p.36). ويشير الصواف (Sawaf,1995) أن هذا البعد له مجموعة من السمات هي:

- الثقة
- المرونة
- التجديد
- الاستياء بطريقة بناءة

البعد الثالث: العمق الانفعالي **Emotional Depth**:

ويشير إلى قدرة الفرد علي إدراك مشاعره واتجاهاته نحو المواقف الانفعالية وزيادة تأثيره في تلك المواقف. ويتصل هذا البعد بمجموعة من الأعمال التي يجب على الفرد إدراكها وتشمل:

- الدعوة إلى جوهر شخصية الفرد
- زيادة تأثير الفرد بعيدا عن سلطاته.
- الالتزام بالتعهد و الدافعية والضمير والمبادرة والمسؤولية
- وتحديد وتحسين الفرض والجهد المتميز الذي يحدد مصير الفرد.

البعد الرابع: التحويل الانفعالي Emotional Alchemy:

ويعني التحول من الأسوأ إلى الأفضل ويتضمن خليطا من القوي التي تساعد على اكتشاف الفرص الابتكارية وتعمل على تغيير الأفكار السيئة وتحويلها الى أخري حسنة. (ابوناشيء، 2006،ص123).

د. أنموذج ديوليوس وهيجز.

توصل ديوليوس وهيجز (Duiewicz&Higgs1999) الى ان الذكاء الانفعالي يشتمل على خمسة ابعاد هي:

1. **الوعي بالذات:** ويعني معرفة الفرد لمشاعره واستخدامها في اتخاذ قرارات واثقة.
2. **تنظيم الذات:** ويعني ادارة الفرد لأنفعالاته بشكل يساعده ولا يعوقه.
3. **القدرة على تأجيل اشباع الحاجات وحفز الذات:** ويعني أستخدام الفرد لقيمه وتفضيلاته العميقة من أجل ذاته وتوجيهها لتحقيق اهدافه.
4. **التعاطف:** وهو الاحساس بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها وعلى ادارة انفعالات الآخرين.
5. **المهارة الاجتماعية:** وتعني قدرة الفرد على قراءة وادارة انفعالات الآخرين من خلال علاقته معهم واظهار الحب والاهتمام بهم (في:عزيز، 2009،ص41).

وهنالك ثلاثة نماذج أخرى لتفسير الذكاء الانفعالي لايمكن تصنيفها في محور مستقل لأن أصحابها يعتمدون على النماذج السابقة مع اجراء بعض التغيرات والاضافات عليها، وهي:



أ. أنموذج فاروق عثمان ومحمد عبد السميع رزق 1998.

وهذا معتمد على أنموذج جولمان، اذ عرّفا الذكاء الانفعالي بأنه "قدرة الفرد على الانتباه والادراك، والتحكّم والتنظيم بالانفعالات السلبية والقدرة على فهم وادراك انفعالات الاخرين واحتوائها"، ويتكون من خمسة ابعاد هي:

أ. المعرفة الانفعالية: القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينهما مع الوعي بين الافكار والمشاعر الذاتية والاحداث الخارجية.

ب. ادارة الانفعالات: وتعني سيطرة الفرد على الانفعالات السلبية والتحكم بها وتحويلها الى انفعالات ايجابية.

ج. تنظيم الانفعالات: وتعني استخدام المشاعر والانفعالات وتنظيمها وتوجيهها نحو تحقيق التفوق وفي الوصول الى افضل القرارات، وفهم الكيفية التي يتفاعل بها الاخرون بانفعالات مختلفة.

د. التعاطف: وتعني ادراك الفرد لانفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا" مع فهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معها.

هـ. التواصل: وتعني التأثير الايجابي القوي في الآخرين والتفاعل معهم والتصرّف بطريقة لائقة(عثمان و رزق، 1998، ص31).

2. أنموذج مونتيماير وسبي (Montemayor&Spee2004)

قدّم العالمان انموذجا" للذكاء الانفعالي باعتماد النماذج المقدمة من قبل (جولمان، وماير وسالوفي) صنفا فيه الذكاء الانفعالي الى فئتين رئيستين هما:

الاولى، و تتضمن: (مشاعر الفرد، مقابل مشاعر الآخرين).

الثانية ،وتتضمن: (الوعي، مقابل ادارة الانفعالات).

وقدّما الذكاء الانفعالي بأنموذج يتضمن ثلاثة أبعاد هي:

أ. الوعي"الادراك" الانفعالي للذات **Emotional Self Awareness**.

ويقصد به القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.

ب. الوعي"الادراك" الانفعالي للآخرين **Other Awareness Emotional**

ويقصد به القدرة على تمييز انفعالات الاخرين.

ج. الادارة الانفعالية للذات **Emotional Self Management**

ويقصد به قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته وانفعالات الاخرين. (سعيد، 2008، ص18)

3. الذكاء الانفعالي من منظور ديني:

إن المتصفح لتاريخ الفكر الإسلامي يستطيع القول بأن مفهوم الذكاء الانفعالي متعمق في مناهج الدين الإسلامي كافة، اذ أكدت الكثير من آيات القرآن الكريم على هذا المفهوم بكافة أبعاده وجوانبه، لذلك ينظر القرآن الكريم لجميع مناحي الحياة الدنيا والآخرة بشمولية، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ ٱلْكِتَـٰبَ تِبْيَـٰنًا لِّكُلِّ شَىْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ﴾ "النحل: من الآية 89"

ويستطيع المتدبر لآيات القرآن الكريم التعرف على الجوانب الانفعالية والشعور بالمضامين القرآنية، فعندما نمر على الآية القرآنية الكريمة ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ ٱلْحَقِّ﴾" الحديد: من الآية 16".

فتفسير هذه الآيه يشير إلى أنه ألم يأن لهؤلاء الذين أضاء الإيمان عقولهم، فتمكنت العقيدة من نفوسهم، فتبين لهم الحق متجسداً في أشرف رسالات السماء أن يفجر هذا الإيمان في

نفوسهم موجاً من العاطفة، ويشع فيهم إنفعالاً خاصاً يتفق مع طبيعة ذلك الإيمان وجوهره، حتى تمتلئ قلوبهم بالخشوع للحق والإنقياد والانصياع إلى أوامره

ونواهيه، ويهذا يعلن الإسلام عن ازدواج الفكر مع الانفعال، وهذا ما يشكل مفهوم الذكاء انفعالي.

ويحفل القرآن الكريم بالكثير من الشواهد التي تبين أبعاد الذكاء الانفعالي حسب ما صاغها علماء النفس من خلال العديد من الآيات القرآنية، ويمكن إيجازها على النحو الاتي:

1. **التحويل الانفعالي:** في انموذج ايمن الصواف (Aymen Sawaf, 1996) أشار إلى بعد هام وهو التحويل الانفعالي ويقصد به التحول من الأسوأ إلى الأفضل.

ولقد أشار القرآن الكريم إلي هذا التحويل الانفعالي عند تعرضه لقصة ميلاد السيد المسيح عيسي بن مريم نبي الله ورسوله فيقول تعالى ﴿فَأَتَتْ بِهِۦ قَوْمَهَا تَحْمِلُهُۥ ۖ قَالُوا۟ يَـٰمَرْيَمُ لَقَدْ جِئْتِ شَيْـًٔا فَرِيًّا ﴿٢٧﴾ يَـٰٓأُخْتَ هَـٰرُونَ مَا كَانَ أَبُوكِ ٱمْرَأَ سَوْءٍ وَمَا كَانَتْ أُمُّكِ بَغِيًّا ﴿٢٨﴾ فَأَشَارَتْ إِلَيْهِ ۖ قَالُوا۟ كَيْفَ نُكَلِّمُ مَن كَانَ فِى ٱلْمَهْدِ صَبِيًّا ﴿٢٩﴾ قَالَ إِنِّى عَبْدُ ٱللَّهِ ءَاتَىٰنِىَ ٱلْكِتَـٰبَ وَجَعَلَنِى نَبِيًّا ﴿٣٠﴾ وَجَعَلَنِى مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنتُ وَأَوْصَـٰنِى بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱلزَّكَوٰةِ مَا دُمْتُ حَيًّا ﴿٣١﴾ وَبَرًّۢا بِوَٰلِدَتِى وَلَمْ يَجْعَلْنِى جَبَّارًا شَقِيًّا﴾ "مريم، الآيات: 27- 32"، فتحول غضب القوم وحنقهم إلى الدهشة والفرح (المزيني، 2006، ص97).

2. **العلاقات الاجتماعية:** بعد آخر من أبعاد الذكاء الوجداني الذي أشار إليه جولمان في انموذجه الأولي لتفسير الذكاء الوجداني ،وأشار القران الكريم إلى أهمية العلاقات الاجتماعية والدعوة إلى التماسك في نسيج متآلف وتمثل ذلك في قوله تعالي: ﴿ وَٱعْتَصِمُوا۟ بِحَبْلِ ٱللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا۟ ۚ وَٱذْكُرُوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنتُمْ أَعْدَآءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِۦٓ إِخْوَٰنًا وَكُنتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ ٱلنَّارِ فَأَنقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمْ ءَايَـٰتِهِۦ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ "آل عمران، آية: 103". حيث دعت تلك الآيات الكريمة إلى التمسك بدين الله والتآلف بين الأفراد لإقامة علاقات سوية قوية ينمو بها المجتمع (المزيني، 2006، ص100).



3. **فهم وتنظيم الانفعالات:** قدم كل من سالوفي وماير (& Salovey) Mayer, 1997الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من القدرات المنفصلة عن سمات الشخصية بانموذج اسمياه (انموذج القدرة).

و أشار القرآن الكريم إلى فهم الانفعالات وتنظيمها والسيطرة عليها وتمثل ذلك في قوله تعالى ﴿ قَالَ لَهُۥ مُوسَىٰ هَلْ أَتَّبِعُكَ عَلَىٰٓ أَن تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا ﴿٦٦﴾ قَالَ إِنَّكَ لَن تَسْتَطِيعَ مَعِىَ صَبْرًا ﴿٦٧﴾ وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِۦ خُبْرًا ﴾ "الكهف، آية: 66- 68". ففي تلك الآيات الكريمة إدراك وفهم للانفعالات (المزيني، 2006، ص113)

4. **الدافعية:** اشار جولمان الى الدافعية اثناء عرض انموذجه للذكاء الانفعالي، وكذلك اشار باراون الى ضبط النزوات الدافعية.

واعترف الإسلام بالدوافع البشرية ونظمها وفق مبادئ الدين الإسلامى، فالفرد المسلم يسعى فى سلوكه إلى غرضين،هما إشباع الحاجة والعبادة حيث يؤدى إشباع الحاجة إلى الحفاظ على الفرد، والعبادة هى غاية وجوده مصداقاً لقوله تعالى ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾"الذاريات: من الآية 56" (احمد، 2005، ص24)

5. **التعاطف:** اشار جولمان الى التعاطف وصنفه احد ابعاد الذكاء الانفعالي.

ونجد في القرآن الكريم اشارة واضحة الى التعاطف حيث إتسعت دائرة التعاطف الإنسانى فى الإسلام لتشمل العطف على الوالدين والأبناء والمساكين وذوي القربى والجيران، فقال سبحانه وتعالى: ﴿ ۞ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوٓاْ إِلَّآ إِيَّاهُ وَبِٱلْوَٰلِدَيْنِ إِحْسَٰنًا ۚ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ ٱلْكِبَرَ أَحَدُهُمَآ أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُل لَّهُمَآ أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَٱخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ ٱلذُّلِّ مِنَ ٱلرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا ﴾ " الإسراء:الآيه 23 – 24" (احمد، 2005، ص27).

مناقشة النظريات:

1. اختلف المنظّرون في تفسيرهم "للذكاء الانفعالي" ما اذا كان سمة شخصية أو قدرة عقلية. فقد عدّه كلّ من (جولمان وستيز) سمة من سمات الشخصية، فيما عدّه (ماير وسالوفي) قدرة عقلية ، فيما رأى اخرون (باراون ومحمد جودة و ايمن الصواف وديوليوس وهيجز) ان الذكاء الانفعالي هو مزيج مختلط من سمات الشخصية والقدرات العقلية.

وتميل الباحثة الى الرأي القائل بأن الذكاء الانفعالي مزيج من (السمات والقدرات) كونه ألانموذج الافضل في تفسير الذكاء الانفعالي لأنه لا يعتمد فقط على السمات الشخصية او القدرات العقلية وانما "مزج" بينهما وهذا ما تؤكده اراء العلماء اذ يشير باراون ان الذكاء الانفعالي "مجموعة من القدرات الانفعالية والسمات الاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية للشخص في التوافق مع المطالب البيئية"(عكاشة، 2005، ص25).

ولو كان الذكاء الانفعالي مجموعة من القدرات العقلية فقط، فهذا يعني ان الفرد الذي يحصل على نسبة ذكاء عالية عند قياس الذكاء التقليدي (IQ) سيحصل أيضاً على نسبة

ذكاء انفعالي عالية، وهو رأي لا تتفق بخصوصه نتائج الدراسات العلمية. ولو كان الذكاء الانفعالي مجموعة من سمات الشخصية فقط فأي نوع من السمات؟ سمات تتعلق بالفرد، ام سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية، ام نوع اخر من السمات؟.

2. اختلف المنظّرون من حيث مكونات الذكاء الانفعالي فقد حددها بـ (خمسة) مكونات كلّ من: (جولمان و ستيز و باراون و ديوليوس ز هيجز و فاروق عثمان)، فيما حددها بـ (اربعة) كلّ من: (ماير وسالوفي وايمن الصواف) وحددها وايزنجر بـ (مكونين). واختلفوا



ايضاً في وحدات كل مكون اذا بلغ عددها (25) سمة فرعية لدى جولمان، و(15) قدرة أو مهارة عند باراون ، و(14) قدرة عند ماير وسالوفي، و (13) قدرة عند ايمن الصواف.

3. كان الاتفاق بين المنظّرين بخصوص مكونات الذكاء الانفعالي على النحو الآتي:

أ. الوعي بالذات. اتفق عليه كلّ من: جولمان وبار اون و ديوليوس وهيجز و محمد جودة وموتيماير وسبي و وايزنجر وستيز.

ب. الدافعية. اتفق عليه كلّ من: جولمان و وايزنجر و محمد جودة.

ج. التعاطف. اتفق عليه كلّ من: جولمان وبار اون وستيز وديوليوس وهيجز وفاروق عثمان.

د. ادارة الانفعالات. اتفق عليه كلّ من: ستيز وماير وسالوفي و وايزنجر و فاروق عثمان، واشار اليه مونتماير وسبي بـ (الادارية الانفعالية للذات) وهي الكفاية

" الكفاءة" التي تمكّن الفرد من السيطرة على انفعالاته وادارتها، فيما يسمّيها ديوليوس" تنظيم الذات" ويعني بها ادارة الفرد لانفعالاته.

هـ. برغم اختلاف التسميات لبعد (المهارات الاجتماعية) المشار اليه في انموذج جولمان الا أن معظم المنظّرين اتفقوا عليه، حيث اطلق عليه ستيز العلاقات الاجتماعية، واطلق عليه وايزنجر الاتصال الجيد، واطلق عليه بار اون علاقات الفرد الخارجية بالآخرين، واطلق عليه ديوليوس وهيجز المهارة الاجتماعية، واطلق علية فاروق عثمان التواصل، واطلق عليه محمد جودة التعامل مع الآخرين. وكل هذه التسميات هي (مهارات اجتماعية) التي تعني" المهارة في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومستمرة واداء الادوار القيادية



والعمل مع الفريق وادارة الصراعات والنزاعات وامكانية تقبل التغيرات التي تحدث في المجتمعات" (Golman 1995,p.56).

4. انفرد بعض المنظّرين في اضافة بعد للذكاء الانفعالي وعلى النحو الآتي:

أ. بعد عوامل ادارة الضغوط. ورد فقط عند باراون، الذي يتعلق بامكانية التحمل والتحكم بالضغوط.

ب. بعد يقظة الضمير. ورد عند الباحث محمد جودة. ولقد تقصت الباحثة الحالية عن هذا البعد فوجدته انه يأتي ضمن مقياس العوامل الخمسة الكبار بوصفه احدى سمات الشخصية والذي يعني" انجاز فوق المعتاد، استغراق جاد في عمل أو حالة ليست لها علاقة بالأسرة ، حريص على الانضباط الذاتي ولديه اهتمامات اجتماعية" (صالح، 1998، 508).

ج. بعد التحويل الانفعالي. ورد عند ايمن الصواف. ويعني به تحويل الموقف الانفعالي من الأسوأ الى الأفضل، وهو تغيير الافكار السيئة الى اخرى حسنة.

ثانياً :الضغوط النفسية.

تنشأ الضغوط النفسية من تعامل الفرد مع البيئة حين يفسر حدثا" أو تنبيها" ما على أنه خطر أو تهديد أو تحد، ويكون الموقف الذي يثير الضغط متضمنا" متطلبات Demands تتجاوز الوسائل المتاحة والممكنة لذلك الفرد .(Wolman,1987,P.420)

ومصادر الضغوط النفسية هي احداث سببت للأفراد الذين تعرضوا لها صدمات تجعلهم يشعرون بعدم الأمان، ويتوقعون احداثا" مؤلمة، وتسبب لعدد منهم ما يسمى بـ" اضطراب التوافق" (صالح ، 2008، ص 42).

ومع ان اكثر النظريات شيوعا" في مجال الضغوط النفسية هي نظريتا"سيلاي" و"لازاروس" الا اننا سنتطرق الى أهمها:

1. نظرية متلازمة اعراض التكيف العام General Adaptat Syndrome (GAS)

ترتبط هذه النظرية بأسم العالم الكندي هانز سيلاي (Hans selye,1956) الذي ابتكرها قبل ما يقرب الستين عاما"، اذ قام حينها باجراء عدد من البحوث في موضوع الضغوط النفسية، وأليه يعزى جعل الضغوط مفهوما" اساسيا" في مجال الطب وعلم النفس بقوله"ان الجسم يستجيب بطريقة عامة واحدة لأي تهديد سوء كان التهابا" يصيب الجسم أو جروحا" أو ضغطا" نفسيا"" .(Lahey, 2002, P.504)

وتصف متلازمة اعراض التكيف العام (GAS) الاستجابة العامة للفرد نحو الضغط بدلالة ثلاث مراحل: الانذار، والمقاومة، والانهاك، وعلى النحو الاتي:

المرحلة الاولى: الاستجابة الانذارية Alarm Stage

تتحدد هذه المرحلة بتعرض الفرد لمثيرات الحدث الضاغط حين تستلمها اجهزته الحسية فتتنبه الاليات الدفاعية للجسم وتنشط للدفاع عنه لمواجهة حالة الصدمة المؤقتـه.

(Sely, 1976, P.140) فيفرز الجسم بسرعة"هرمونات ويحفز جهاز المناعة للتعامل مع الضغط" (Santrock,2003,P.512).

المرحلة الثانية: المقاومةStage of Resistance.

تعمل في هذه المرحلة اليات التكيف في جسم الانسان على المقاومة المستمرة لمواجهة الضغوط ومحاولة استعادة الفرد لتوازنه النفسي.

المرحلة الثالثة: الاعياء أو الانهاك Stage of Exhaustion

وفيها يحصل الاخفاق في حالة عدم قدرة الفرد على التغلب على الموقف المهدد والضاغط.

وتتصف هذه المرحلة بكون الضغط النفسي فيها يكون قويا" جدا" ومؤثرا" ولا يمكن مقاومته، ويصبح الفرد غير قادر على حماية نفسه تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وتتصف هذه المرحلة بضعف المقاومة. (Sely, 1976, P.142).

وينبه سانترك Santrock، انه ليس كل الضغوط تكون رديئة أو سلبيه (Bad)، فبعضها تكون ايجابية مثل: التنافس في السباقات الرياضية، ويضيف ان سيلاي لم يقل بأنه يجب تجنب كل الخبرات الحياتية المتعلقه بالضغوط، غير أنه اكد على وجوب ان نخفض الى الحد الأدنى ما يبلى أو يتمزق من اجسامنا(Santrock,2003,P.520).

ان النقد الذي يوجهه المنظّرون الى نظرية سيلاي هو ان الكائنات البشرية لا تستجيب نحو الضغط بالطريقة الموحدة (Uniform Way) التي افترضها سيلاي.

وترى الباحثة ان هذا النقد صحيح، ذلك ان الناس يختلفون من حيث انماط شخصياتهم، وتكوينهم الجسمي، وخبراتهم، وتكوينهم العقلي والمعرفي.

2. **نظرية التقويم المعرفي** Cognitive Appraisal

يرى رتشرد لازاروس Lazarus (الاستاذ بجامعة كالفورنيا) ان ما يقرر الحدث كونه يشكل ضغطا" يعتمد على التقويم المعرفي للحدث وتفسير الفرد له، ووضع ذلك تحت عنوان (التقويم المعرفي) والذي يعني" الاحكام Judgments" بخصوص كيف نعمل في مواجهتنا مع البيئة وفي حياتنا بشكل عام، وكيف نتعامل مع ما هو مؤذ وننتفع منه، وتفسير الفرد للأحداث التي يمر بها ما اذا كانت مؤلمه، أو مهدده ، أو تشكل له تحديا"، وموقفه من هذه الاحداث وكيفية التعامل معها" (Santrock,2003,P.522).

ووفقا" لما يرى لازاروس فان تقويم الاحداث يمر بمرحلتين، التقويم الاولي Primary والتقويم الثانوي Secondary، اذ يتم في التقويم الاولي تفسير الفرد ما

اذا كان الحدث يتضمن اذى أو فقدانا" قد حدث للتو. اما في مرحلة التقويم الثانوي، فان الفرد يقوم بتقويم مصدر الضغط ويحدد الكيفية التي يتعامل بها بفاعلية مع الحدث الضاغط. ولا تعني مفردة الثانويSecondary ان التقويم قليل الاهمية لانه يأتي بعد التقويم الاولي Primary بل لأنه يعتمد على الدرجة أو المستوى المتعلق بمقدار الأذى أو التهديد أو التحدي الذي يشكله الحدث.

المرحلة الاولى	المرحلة الثانية
التقويم الاولي **Primary**	التقويم الثانوي **Secondary**
- هل أنا ادرك الضغط على أنه:	
• مؤذي أو مؤلم Harmful	• ما هي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط؟
• مهدد Threatening	
• متحدي Challenging	

شكل(1)

التقويم المعرفي للضغط – لازاروس

توضيح: ادراك الضغط على أنه مؤذ و/أو مهدد في المرحلة الاولى، وامتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية ،ينجم عنه ضغط عال. اما اذا ادرك الضغط على أنه تحديا" في المرحلة الاولى، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض للضغط. نقلا" عن: (Santrock,2003,P.523).

3. نظرية المواجهة أو الهروب Fight Or Flight

ترتبط هذه النظرية بعالم الفسلجة والتركانون (Walter Canon)"واعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الانسان والحيوان للتهديدات الخارجية" (Cannon, 1932, P.215).

وتعني" Fight Or Flight ان الجسم يقوم بتعبئة نفسه للهجوم أو الهروب من الموقف الذي يشكل له تهديدا"" (Atkinson,2003,p.502).

ويعد كانون (Canon) من اوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد الفعل في حالة الطوارىء، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان (Homeostasis) الذي يعبر عن فاعلية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الاساسية. ويمثل مفهوم الاتزان" العامل الاساس في قدرة الانسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة" (Hackett&Lonbory,1983,p.45).

ويرى كانون" ان الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، اما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن ان تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط"(Cannon, 1932, P.228).

4. نظرية المنبهات المؤذية

طرح هذه النظرية العالم بص(Buss,1962) الذي يرى الاحداث الضاغطة" بانها منبهات مؤذية او مهددة تواجه الفرد في حياته اليومية، ومن تلك الاحداث الاحباطات والحرمان والفقدان" (Buss, 1962, P.189).

ويرى ان هناك انواعا" محدده من المنهات المؤذية مثل الرفض الاجتماعي Social Rejection، والتهديد Threat، واعطى تلك المنهات اهتماما" سواء كان حدوثها لفظيا" أو سلوكيا" وعدها مؤثره جدا". ويرى ان الرفض يمكن ان يكون على اشكال منها: الرفض الواضح الصريح ، ويعني مواجهة الفرد الموقف بصورة مباشرة مثل اجباره على ترك المكان بحضورالاخرين، والرفض اللفظي غير المباشر مثل الاستهزاء بالآخرين والسخرية منهم (Buss&Warren, 2000, P.171).

5. نظرية العوامل المتعددة.

قدم موس وشيفر (Moos&Schaefor,1986) انموذج العوامل المتعددة في تفسير الضغوط النفسية، الذي يعد من اشمل النماذج التي توضح العوامل الأساسية التي تؤثر في استجابة الفرد للضغوط والتي تمر بثلاث مراحل هي:

المرحلة الاولى:

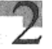
العوامل الديمغرافية والشخصية، التي تتعلق بنوعية شخصية الفرد والعوامل البيئية المحيطة به، وتفاعل العوامل الشخصية والاجتماعية وعلاقتها بادراك الفرد للحدث الضاغط.

المرحلة الثانية: وتكون على ثلاث خطوات:

1. ادراك الفرد لمعنى الحدث الضاغط، وهذا الادراك يبدأ بعد صدمة الحدث الضاغط بصورة مفاجئة، ثم يزداد وضوحه حتى يدرك جوانبه، ونتائجه مما يسهل عليه التعامل معه.
2. الاعمال التي تهيأ الفرد للتوافق مع الحدث الضاغط، ومحاولته الاحتفاظ بتوازنه والتحكم بمشاعره السلبية التي خلفها الحدث، وشعوره بقدرته وكفايته على التحكم والسيطرة عليه.
3. محاولة الفرد اتخاذ اسلوب لمواجهة الموقف بهدف استعادة توازنه النفسي، وتتضمن عمليات مختلفة هدفها حشد طاقات الفرد المعرفية والانفعالية لمواجهة الموقف الضاغط.

المرحلة الثالثة:

تعد محصلة لتفاعل جميع العناصر السابقة بهدف مواجهة الموقف، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح وبالتالي يستطيع الفرد مواجهة حياته، وقد يخفق الفرد في تحقيق التوافق فتظهر عليه الاضطرابات النفسية (في: السلطان، 2008، ص60).



ثالثاً: اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

لا يمكن التخلص من ضغوط الحياة، ولكي نحيا، وننجح في اعمالنا ونعيش حياتنا علينا ان نتعلم مهارات او اساليب للتعامل مع الضغوط النفسية تمكننا من التوافق مع انفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها.

ويصنف الباحثون اساليب التعامل مع الضغوط النفسية الى نوعين: اساليب لاشعورية واساليب شعورية.

اولاً: الأساليب اللاشعورية.

تعني الأساليب اللاشعورية (أو آليات الدفاع)، في نظرية التحليل النفسي، "ستراتيجيات لاشعورية مشوهه للواقع تعمد لحماية الانا من القلق" (Bootzin, et al,1993,P.98).

ومن أهم هذه الاساليب:

1. الكبت(**Repression**). ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور. ويعد الكبت الآلية الدفاعية الاكثر اهمية، اذ ان الانسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضارية من القيم والاهداف، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد.
2. الاسقاط (**Projection**). نقل أو ترحيل مهددات داخلية الى مهددات خارجية أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة الى شخص آخر.
3. الازاحة (**Displacement**). وبها يجري اعادة توجيه الاستجابة الانفعالية من موضوع او مفهوم فيه خطر على" الانا" الى بديل آخر اقل خطرا" عليه.

4. التبرير(**Rationalization**). وتعني محاولة المرء اعطاء اسباب مبرره لسلوكه بشكل معين. لعمل قام به فعلاً" او يريد القيام به. يستهدف بالدرجة الاولى اقناع نفسه بصواب مسلكه.

5. التسامي(**Sublimation**). تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا" الى قنوات اخرى تكون مقبولة اجتماعيا" كتحويل الدوافع العدوانية او الجنسية الى نشاطات رياضية او نتاجات فنيه (صالح، 2008، ص 67- 68).

6. الانكار(**Denial**) وهو طريقة لتشويه ما يعتقد الفرد وما يشعر به وما يدركه من مواقف ضاغطة مؤلمه، وتهدف هذه العملية الى حماية الانا من القلق من خلال انكار المواقف المهددة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

7. التكوين العكسي(**Reaction Formation**). اظهار سلوك معاكس تماما" للسلوك حتى لا يتعرض الفرد للقلق نتيجة لادراكه مثل هذه الجوانب من الذات.

8. النكوص(**Regression**). استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها. وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفردعلى مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة.

9. التوحد أو التقمص(**Identification**). قيام الفرد الذي يشعر بالنقص بالتوحد مع شخص آخر أو مجموعة أو تنظيم بهدف الشعور بالكفاية والحصول على احترام وتقدير الاخرين.

10. التعويض(**Compensation**). اخفاء نقاط الضعف المدركه عند الفرد أو تنمية خصائص ايجابية معينة لتعويض النقص الذي يشعر به (الدرمكي، 2008، ص 133- 135).

وعلى وفق نظرية التحليل النفسي فأن هذه الآليات الدفاعية اللاشعورية تعمل بوصفها وسائل تساعد المرء على التكيف مع نفسه، ومع الواقع الذي يعيش فيه، وتخدمه في ان تجعله يتجنب مواجهة ما لا يستطيع مواجهته من الضغوط، الداخلية والخارجية، كي يمضي بعمله في الحياة.

ثانياً: الاساليب الشعورية.

يكون استخدام هذا النوع في التعامل مع الضغوط على مستوى وعي الفرد بها، أي أنه يدركها ويعيشها ويلجأ اليها في الموقف الضاغط أو المهدد، وتختلف باختلاف نمط شخصية الفرد ونوعية الموقف الضاغط وشدته، ومن أهمها:

1. ضبط النفس.

يلجأ الى هذا الاسلوب الاشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصاروا يتمتعون بقوة الارادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الافراد، فالاطباء مثلاً يكون مستوى ضبط النفس لديهم

اعلى من المعلمين لكونهم يواجهون حالات تثير استجابات انفعالية لدى غيرهم فيما يكونون هم قد اعتادوا عليها.

ويرى"ستبرلي" ان اسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، اما اذا فشل فانه يؤدي الى الاصابة بحالات مرضية خطيرة (الامارة، 1995، ص63).

2. التمني والخيال.

يلجأ بعض الافراد لهذا الاسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها الى الخيال ممنين انفسهم بايجاد حل لها لا يكون ممكناً" على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي

هو فيه، أو حدوث معجزه تخلصه من الموقف الضاغط الذي فيه. ومع ان هذا الاسلوب يكون احيانا" على مستوى اللاشعور، كما في احلام اليقظة، الا ان الفرد هنا يكون على دراية بأنه يسرح في خياله علّه يجد حلا" أو مخرجا" من الموقف الذي يشكل له ضغطا" او تهديدا" (شتورا، 1997، ص101).

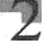
3. العدوان Aggression

يؤدي الاحباط الناجم عن الضغوط الى الغضب والعدوان، فالطالب الذي يفشل دراسيا" تتنابه مشاعر عدوانية قد تدفعه الى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به. ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الافراد حين يواجهون تحديا" فيصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على ممتلكات أو اشخاص ابرياء (مجذوب، 2007، ص63).

4. التفكير الايجابي.

وفقا" لعلم النفس المعرفي، فأن نوعية الافكار هي التي تحدد نوعية السلوك، فالانسحاب عن الاخرين والتشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن افكار سلبية تفضي بالتبعية الى التهرب من مواجهة الضغوط، فيما الاختلاط بالآخرين والتفاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن افكار ايجابية تفضي بالتبعية الى مواجهة الضغوط والتعامل معها بواقعية (صالح، 1998، ص65).

ويعني التفكير الايجابي ان نفكر بحكمة وموضوعية وبصورة أكثر تفاؤلا". فالصحة النفسية لاتعني فقط ان يكون الفرد سعيدا" وخاليا" من الضغوط، انما تعني ايضا" ان يكون قادرا" على التعامل مع الضغوط والمشكلات التي تواجهه بايجابية عالية وان تكون لديه"القدره على التحكم في ظروف حياته والنظر الى التغيير بأنه نوع من التحدي الذي يمكن التغلب عليه" (كارنجي، 2002، ص212).



5. الاساليب البدنية.

يعني هذا الاسلوب القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، لان رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم وزيادة في ضربات القلب، وافراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط اما بمواجهته أو بالهرب منه (مصطفى، 2005، ص106).

ومثال على الاساليب البدنية هو (المشي التأملي) الذي يعني"التفكير المكثف والعميق والاستغراق في شيء معين، أو فكرة واحدة ومحاولة ازالة العوامل التي تعوق التأمل سواء كانت داخلية أو خارجية" (عسكر، 2000، ص197).

وتحتاج الاساليب البدنية الى نظام غذائي متوازن، حين يكون الفرد في مواجهة موقف ضاغط، يحتوي على عناصر متنوعة من الخضروات والفاكهة تمده بطاقة اكبر، مصحوبة بتناول المشروبات والعصائر التي تحتوي على فيتامين (C) لتهدئة الاعصاب وتمكين الجسم من التعامل مع الضغوط بكفاءه (شتورا، 1997، ص72).

تلك كانت أهم الاساليب اللاشعورية والشعورية للتعامل مع الضغوط. يضاف لها أربعة اساليب شعورية اعتمدتها الباحثة في اداة بحثها الحالي، فضلّت عرضها بشكل منفصل وبشيء من التفصيل، وعلى النحو الآتي:

1. أسلوب المواجهة النشطة أو المواجهة المتمركزة حول المشكلة:

يعد هذا الأسلوب أحد أسلوبين طورهما لازاروس Lazarus (1991) وفيه يسعى الفرد إلى تغيير الموقف مباشرة بفرض تعديل، أو استبعاد مصدر الضغط، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة. فطالب الجامعة المجد، ويسكن في شقة يشاركه فيها زميل له غير مكترث بدروسه وقد دعى اصدقاءه للسهر معه داخل الشقة فيما يريد الطالب المجد التحضير للامتحان صباح اليوم التالي،

فأنه يطلب من زميله ان يخبره مقدماً ليتمكن من ايجاد مكان آخر للقراءة، أو ان يجد هو وزملاؤه مكاناً آخر يسهرون فيه. والزوجة التي صارت تشعر ان زوجها قلّ اهتمامه بها أوبيبته، فأنها تواجهه وتستفسر عن اسباب ذلك بهدف معالجة الموقف، بعكس زوجة اخرى تعمد الى معاملة زوجها باهمال متبادل أو الصمت أو مواجهته باسلوب عدواني (Lazarus,1991,p.321).

ومن الطرائق المتبعة في هذا النوع من التعامل:

أ – البحث عن معلومات، أو طلب النصيحة: أي البحث عن معلومات أكثر حول الموقف أو الحصول على التوجيه من شخص مرّ سابقاً بنفس خبرة الموقف الضاغط.

ب- اتخاذ إجراء حول المشكلة: ويشمل إعداد خطط بديلة، واتخاذ تصرف محدد للتعامل مع الموقف، وتعلم مهارات جديدة موجهة نحو المشكلة، والتفاوض للتوفيق، لحل القضية.

ج- تطوير مكافآت، أو اثابات بديلة: عن طريق تغيير أنشطة الفرد، وإيجاد مصادر جديدة للرضا؛ كبناء علاقات اجتماعية، وتنمية وجهة ذاتية، واستقلالاً ذاتياً أكبر (الشناوي و عبد الرحمن، 2005، ص، 31- 32).

د- التحدي: ويعني قدرتنا على السيطرة وضبط الموقف الضاغط، فنحن عندما ندرك مصدر الضغط نصبح قادرين على التفكير بأيجابية حيال التحديات التي تمثلها والسيطرة عليها،وحساب احتمالات النجاح والفشل والخيارات والاحتمالات الناجمة عن التعامل معه (روبينستالين ، 2005 ، ص 174).

2. اسلوب المواجهة السلبية (التجنب والهروب).

ويعني التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط بتجنبها والهروب منها، والاحتفاظ باتزان انفعالي وتقبل الفرد لمشاعره ويحصل أيضاً في المواقف

التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها ، مثل مواجهة مرض يؤدي الى الموت. وفي هذه الحالة يمكن ان يكون هذا الاسلوب مفيداً من حيث ، خفض مستوى الضغط كايمان هذا الفرد المريض بالقضاء والقدر ، وتقبل ارادة الله (عبد الرحمن، 1999 ،ص316).

ومن الاساليب المستخدمة في هذا النوع من التعامل:

أ. التجنب السلوكي.Avoidance

يعني انشغال الفرد في أمور أو نشاطات سلوكية هرباً من المشكلة وخفضاً لما يعانيه من توتر، مثل تناول العقاقير المهدئه، وشرب الكحول، والاكثار من الأكل، والتنزه والسفر. وهذا السلوك الهروبي يؤدي الى خفض الضغط ولكنه لايؤدي الى تجنب سببه.

وتشير الدراسات الى ان هناك ارتباطاً ايجابياً بين مستويات الضغط العالي، واستخدام اسلوب التجنب السلوكي، وان النساء يستخدمن خفض التوتر اكثر من الرجال، حيث وجد ستونStone ان 20٪ من النساء يستخدمن الاستجمام والأكل مقارنة بـ 14٪ من استجابات الرجال (Stone,1998,p.191).

ب. التجنب المعرفي.Cognitive Avoidance

ويعني انشغال العقل بأمور أو قضايا اخرى غيرالمتعلقة بالمشكلة أو الموقف الضاغط. ويرد أيضاً بمصطلحات اخرى مثل: الهروب Esccape، والتجاهل الانتقائي Selective Ignoring، والتشاغلDistraction (شمال، 2000 ،ص83).

وتشير الدراسات الى ان الهروب و التشاغل عن المشكلة أو الموقف الضاغط اكثرها شيوعاً وخاصة عند النساء (Stone,1984,p.63).



3. الاستراتيجية الدينية:

يمدنا الدين بالقيم الروحانية، ويمنحنا نظرة تفاؤلية للحياة ، ويعطينا اليقين، وقوة التحدي ويبعد عنا التوتر والاضطراب ، والخوف والقلق، ويضع لحياتنا هدفاً واتجاها" (كارينجي، 2002، ص 329).

وقد كشفت نتائج دراسة أجرتها نعمة محمد (1999) عن وجود علاقة موجبة دالة بين الاستراتيجية الدينية، والتكيف النفسي.

وتتضمن الاستراتيجية الدينية ثلاثة أمور هي:

أ – التمسك بالدين.

ب- الصــلاة.

ج- التحصين بالأذكار.

أ- التمسك بالدين:

ينظر إلى الدين بوصفه واحداً من مجالات الشعور بالرضا، ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية، وتشير الدراسات الى أن هناك ارتباطاً قوياً بين الشعور بالرضا الديني والتعلق بالدين، فالدين يوفر للإنسان الإحساس بالأمن، والرضا بقضاء الله، وقدره ومن ثمَّ تدعيم الذات، ويجعل الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه بحياته.

وغالباً ما يستخدم الإرشاد النفسي الديني لخفض الإحساس بضغوط الحياة ومواجهتها. ويقوم على"معرفة الفرد لنفسه، ولربّه، ولدينه، والقيم، والمبادئ الدينية الأخلاقية، واستخدام المعطيات الدينية؛ لجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط انفعالاته إلى الحد الذي يساعده على النجاح في الحياة" (مصطفى، 2005، ص 142).



ب- الصلاة

تثير فينا الصلاة الإحساس بوجود من يشاركنا في حمل همومنا وخاصة في المشكلات التي يتعذر علينا أن نطرحها على أحد. فالصلاة ليست مجموعة من الحركات تؤدى، ولكنها عبادة روحانية تربط بين العبد وربّه وفي القرآن الكريم ما يؤكد ذلك، بقوله تعالى﴿ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾ "البقرة: 45"

ولقد قام موسى وحمادة بدراسة لبحث العلاقة بين الصلاة والشعور بالضغوط الدراسية والاكاديمية عام (2001) على عينة من الطلاب والطالبات المحافظين على الصلاة موازنة بعينة اخرى من الطلبة غير المحافظين على الصلاة توصلا الى أن الطلاب والطالبات المحافظين والمحافظات على الصلاة أقل شعوراً بالضغوط الدراسية المرتبطة بالنظام الأكاديمي، وبالامتحانات والتقويم، وبمحتوى المقررات الدراسية، وبالتفاعل الاجتماعي، وبالمشكلات الشخصية وبعملية التعلم (موسى وحماده، 2001،ص 178).

ج- التحصين بالأذكار

يقصد بالذكر قراءة الادعية الدينية وسير حياة الانبياء الصالحين والصالحات، الهدف منه منح الطمأنينة وتهدئة النفس، اذ يقول الله تعالى ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ "الرعد: 28"

وعلى وفق ما يرى عبد المعطي، فالقلب الذي يعتمر بذكر الله لا يصل إليه الشيطان، ولا يتملكه، وبالتالي يصبح أكثر قدرة على مواجهة الأحداث الضاغطة (عبد المعطي، 2005، 142ص).

4- المساندة الاجتماعية:

تشير الادبيات الى أن وجود الإنسان بمفرده في مواجهة الضغوط يضعف لديه الثقة بنفسه، ويولد لديه الشعور بالضغط، خاصة إذا كانت تفوق قدراته.

وقد بين ديلونكس وآخرون Delong is, et al. (1988) في دراسة تم إجراؤها على (75) زوجا" وزوجة أن الذين لا يحظون بدعم وعلاقات اجتماعية ولديهم مستوى ضعيف بالثقة بانفسهم يعانون من المشاكل والضغوط النفسية والجسدية أكثر من المشاركين الذين لديهم إحساس عالي بالثقة، ويحظون بدعم، وعلاقات اجتماعية

.(Delong is, et al., 1988, p. 486-495)

وتكون المساندة الاجتماعية على نوعين:

1. مساندة انفعالية **Emotional Support** "اسناد غير موجّه للمشكلة"، ترتبط بالجانب العاطفي وتتم عن طريق اظهار التعاطف مع صاحب المشكلة والاستماع اليه.

2. مساندة وسيلية **Instraumental Support** "اسناد موجّه الى المشكلة"، كتقديم المساعدة اللفظية او المادية لصاحب المشكلة.

وقد قام بنزور وآخرون Zezuetal (1986) بإجراء دراسة على طلاب الجامعة أيدت دور الوسيلة سواء كانت مادية أو لفظية، تبين انها تعمل على خفض مستوى الشعور بالضغط، وتعمل احيانا" بوصفها حاجزا" ومانعا" ضد شعور الفرد بضغوط الحياة (مصطفى، 1992، ص279).

تصنيفات حديثة الاساليب التعامل مع الضغوط النفسية

عمدت الادبيات الحديثة الصادره بعد عام 2000 الى تصنيف اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بطرائق جديدة، وعلى النحو الاتي:

أولا": تصنيف لاهي (Lahey (2002.

صنّف عالم النفس لاهي اساليب التعامل الى نوعين هما. اساليب التعامل الفعالة واساليب التعامل غير الفعالة وكما يأتي:

1 . **اساليب التعامل الفعالة Effective Coping**.

ويعرفها لاهي بأنها الطرائق التي تهدف اما الى ازالة مصدر الضغط أو السيطرة على ردود افعالنا نحوه، وتتضمن الآتي:

أ. **ازالة الضغط Removing Stress**. وهي احدى الطرائق الفعالة في التعامل مع مصدر الضغوط التي نواجهها في حياتنا والتي تهدف الى ازالة مصدر الضغط فأذا كان الضغط، في سبيل المثال، يأتي من زواج غير سعيد فأن الفرد يسعى الى استشارة باحث نفسي أو اجتماعي من اجل ايجاد حل، فأن لم ينجح عندها يلجأ الى انهاء هذا الزواج، وبذلك يكون قد ازال مصدر الضغط.

ب. **التعامل المعرفي Cognitive Coping**. لأن ردود افعالنا نحو الموقف الضاغط ترتبط بما لدينا من معارف ، فأن احدى الطرائق الفعالة في التعامل معه تكون بتغيرنا لطريقة تفكيرنا بالموقف الضاغط وتفسيرنا له، واعادة تقويمنا لأنفسنا وللموقف باسلوب اكثر واقعية وادراكنا للجوانب الايجابية في قدراتنا. فالمطرب الذي يحقق نجاحاً كبيراً في أول تسجيل(البوم، كاسيت) له ثم يفشل في اصداره الثاني، فأنه اذا اعتبر نجاحه الأول كان (ضربة حظ) وانه لايملك موهبه مستنداً الى فشله في اصداره الثاني، فان الضغط يكون عليه قوياً ، اما اذا فسّر فشله في اصداره الثاني بطريقة اخرى اكثر ايجابية وقرر ان يتجاوز ذلك الفشل ويتحداه فأن هذا سيقوده الى النجاح في اصداره الثالث.

جـ. **السيطرة على ردود الفعل Managing Stress Reaction**. عندما لا يمكن عملياً ازالة مصدر الضغط ولا يمكن تغيره فان البديل الفعال الآخر هو: (السيطرة على ردود افعالنا النفسية والفسيولوجية نحو ذلك الضغط).

ففي سبيل المثال: ان احد الاشخاص قرر الالتحاق في عمل يعلم مقدماً" أنه سيكون مزعجاً" أو متعباً" له في السنة الأولى، ولكي يخفف من الضغط الذي يسببه له عمله الجديد فأنه يعمد الى ممارسة الانشطة الرياضية أو هوايات يحبها أو التسلية والترفيه عن نفسه مع اصدقاءه وبهذا يكون قد سيطر على ردود فعله ازاء الضغط الذي يسببه له عمله.

2. **اساليب التعامل غير الفعاله** Ineffective Coping.

يقول لاهي ان الكثير من الجهود التي نبذلها في تعاملنا مع الضغوط هي، لسوء الحظ، غير فعالة. فهي تمنحنا شيئاً" من الراحة حين نتعرض لموقف ضاغط، ولكنها راحة مؤقته، وانها حين تنتهي قد تجعل الفرد في حال اسوأ.

ويحدد لاهي ثلاث استراتيجيات شائعة هي:

أ. الانسحاب **Withdrawal**. نحن نتعامل احياناً" مع الضغط بالانسحاب منه. ففي سبيل المثال، الزوج الذي يضطر الى التعامل بشكل غير فعال في زواج غير سعيد فأنه ما ان يرجع الى بيته بعد عمله ويتناول الغداء فيه حتى يغادره الى المقاهي أو اماكن أخرى ويعود متأخراً" في الليل.

ب. العدوان **Aggression**. يعدّ العدوان ردّ فعل أو استجابة شائعة عندما يصاب الفرد بالاحباط أو يتعرض الى مواقف ضاغطة. فالشاب الذي يحاول اقامة علاقة مع فتاة ويفشل، فأنه يمارس ضدها افعالاً" عدوانية مثل الحط من قيمتها أو التشهير بسمعتها.

جـ. الآليات الدفاعية **Defense Mechanisms**. وتتضمن الاساليب اللاشعورية وقد حددها لاهي بـ (الازاحة، التسامي، الاسقاط، التكوين العكسي، النكوص، التبرير، الكبت، الانكار) والتي سبق الاشارة اليها(Lahey,2002,P.515-518).

ثانياً : تصنيف اتكنسون وهلكارد (2003) Atkinson & Hilgards.

يصنف هذان العالمان مهارات التعامل Coping Skills الى نوعين هما : التركيز على المشكلة ، والتركيز على الانفعال.

1 . التعامل بالتركيز على المشكلة Problem Focused Coping.

هنالك استراتيجيات كثيرة تستخدم لحل المشاكل ، احداها تبدأ بتحديد المشكلة وبعدها يقوم الفرد بايجاد بدائل أو حلول ، آخذاً بنظر الاعتبار كلفة ومنفعة كل بديل منها ثم يوازن بينها ليختار منها البديل المناسب. وهذه الطريقة تستهدف ايضاً ، قيام الفرد بتغيير شيء ما بخصوص نفسه بدلاً من تغيير البيئة المحيطة به مثل تغيير اهدافه وايجاد مصادر بديله لاشباع حاجاته أو تعلم مهارات جديدة.

على ان نجاح الافراد باستخدام هذه الاستراتيجية يتوقف على مدى ما لديهم من خبرات ومستوى قدرتهم بالسيطرة على الذات. ويشير الباحثان ان الافراد الذين يستعملون اسلوب التعامل بالتركيز على المشكلة لدى مواجهتهم مواقف ضاغطة يكون مستوى الاكتئاب لديهم خلال الموقف الضاغط وبعده اقل مقارنة بالافراد الذين لا يستخدمون هذه الاستراتيجية.

2. التعامل بالتركيز على الانفعال Emotion Focused Coping.

حين يواجه الفرد موقفاً لا يمكن السيطرة عليه ، ويثير فيه انفعالات سلبية فأنه يعمد الى التركيز على هذه الانفعالات كي لا تستحوذ عليه وتجعله غير قادر على القيام بعمل يمكنّه من حلّ المشكلة ، وتدعى هذه الطريقة (التركيز على الانفعالات).

ويشير هذان العالمان الى ان بعض الباحثين مثل (موس Moos) قسموا أساليب التعامل مع الانفعالات الى نوعين:

1. استراتيجيات سلوكية وتتضمن تمارين بدنية، و تناول الكحول أو العقاقير المهدئة، أو السعي للحصول على اسناد عاطفي من الاصدقاء.
2. استراتيجيات معرفية. تتضمن اعادة تقويم الموقف.

(Atkinson & Hilgards,2003,P.514-518)

مناقشة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

مما تقدم عرضه لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية نجد انها تنقسم الى نوعين، الأول: مواجهة الضغوط، والثاني: الهروب من مواجهتها، وكلّ نوع منها يأخذ شكل اسلوبين: سلوكي ومعرفي.

ففي مواجهة الضغوط يكون الهدف هو تغير الموقف أو ازالة مصدر الضغط أو حلّ المشكلة والسيطرة على ردود الفعل اتجاهه أو محاولة ايجاد بدائل أو تعلّم مهارات جديدة أو طلب المساعدة والاسناد من الآخرين ذوي الخبرة أو الاشخاص الذيم مرّوا بنفس المواقف أو التمسك بالدين الذي يمنح القوة والأمل والتحدي والتخلص من التوتر والقلق.

اما في الهروب بنوعيه (السلوكي والمعرفي) فيكون بانشغال الفرد بأمور أو نشاطات لا تخص المشكلة مثل الاكثار من الأكل أو التدخين أو التفكير باعداد سفرة، أو التمني بعودة الأمور الى مجراها السابق أو استخدام الآليات الدفاعية اللاشعورية ، بهدف خفض الضغط والتوتر لكنها لا تؤدي الى حلّ المشكلة أو تجنب سببها، وانما تؤدي الى راحة آنية ولوقت قصير.

دراسات سابقة :

يتضمن هذا الجزء عرضاً موجزاً لأهم الدراسات المحلية والعربية والاجنبية، في محورين لكل من متغيري البحث، الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

المحور الاول: دراسات تناولت (الذكاء الانفعالي)

أ: دراسات عربية

1. دراسة جودة **2001**.

(دراسة لبعض مكونات الذكاء الانفعالي في علاقتها بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة)

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بمركز التحكم الداخلي و الخارجي. وأجريت على عينة من طلبة الجامعة بنها (مصر) بلغ قوامها (410) طالباً وطالبة بمتوسط عمري قدره (19.7) عاماً.

وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لجيرابك (Geraback, 1998) بعد تعريبه وتقنينه، ومقياس مركز التحكم من إعداده أيضاً. ومن أهم نتائج الدراسة، وجود فروق دالة إحصائياً في الذكاء الانفعالي بين ذوي التحكم الداخلي والخارجي لصالح ذوي التحكم الداخلي ، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين (الذكور ، الإناث) في الذكاء الانفعالي.

2. دراسة عجوة، **2002**.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من: الذكاء المعرفي ، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة.)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، وتكونت العينة من (64) طالباً و (194) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنوفية (مصر) من التخصصات العلمية (رياضيات، كيمياء، طبيعة، تاريخ طبيعي) والتخصصات الأدبية (لغة عربية، لغة فرنسية)، وإستخدم الباحث ثلاثة مقاييس من إعداده. واشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي، فيما لم تكن هنالك علاقه دالة احصائياً

بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي، وبين البنين والبنات في الذكاء الانفعالي، وبين التخصصين العلمي والانساني.

3. دراسة أبو ناشي 2004

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة لبحث علاقة الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (205)

طالبا وطالبة بواقع (93) طالبا" و (112) طالبة من كلية التربية النوعية بجامعة القاهرة (مصر). استخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي من إعدادها،واختبار المهارات الاجتماعية من إعداد السيد السمادوني، والبروفيل الشخصي من إعداد جابر عبد الحميد وفؤاد أبو حطب،واختبار الذكاء العام من إعداد السيد محمد خيري. وأشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، و وجود علاقة ارتباطيه بين الدرجة الكلية لاختبار الذكاء الانفعالي وبين الابعاد الاجتماعية والسيطرة والاتزان الانفعالي،وأسفرت نتائج التحليل العاملي لأبعاد الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية عن عدم وجود تمايز بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد سمات الشخصية.

4. دراسة الشناوي (2005)

(الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار- أون لنسبة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى إسهام أبعاد الذكاء الانفعالي على قائمة بار- أون في التنبؤ بأساليب المجابهة المستخدمة، وأيضاً التعرف على أبعاد الذكاء الانفعالي المرتبطة بأساليب المجابهة التكيفية والأخرى المرتبطة بأساليب

المجابهة غير التكيفية. وتكونت عينة الدراسة من (327) من طلاب وطالبات كلية الآداب بجامعة المنوفية (مصر) بمدى عمري يتراوح بين 17 و 23 سنة.وتم استخدام قائمة الذكاء الوجداني لبارأون (Baron, Emotional Quotient Inventory, 1997) وقائمة المجابهة Cope Inventory لكارفر وآخرين (Carver, et al. 1989). وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأساليب المجابهة التكيفية، وارتباطات سالبة دالة مع أساليب المجابهة غير التكيفية، وعدم وجد تفاعل بين الجنس وأبعاد الذكاء الانفعالي في التأثير على أساليب المجابهة، وانعدام الفروق بين الذكور والإناث على متوسطات درجات مكونات الذكاء الانفعالي.

5. دراسة فراج، **2005.**

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة بين الذكاء الانفعالي ومشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب كلية التربية شعبة التعليم الأساسي بجامعة الإسكندرية وقد تكونت

عينة الدراسة من 142 طالبا" وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة التعليم الأساسي بواقع 65 طالباً و 77 طالبة، وتم تطبيق المقاييس الثلاثة لمتغيرات الدراسة عليهم ، وأستخدم الباحث اختبار"ت" لمعرفة دلالة الفروق، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوى الذكاء الانفعالي المنخفض، وفروق مماثلة في السلوك العدواني لصالح ذوى الذكاء الانفعالي المنخفض وفى مشاعر الغضب لصالح الذكور، وفى مشاعر العدوان لصالح الذكور.



6. دراسة الديدي 2005

(الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة ، وقد بلغ إجمالي العينة (91) طالبا وطالبة من طلبة جامعة عين شمس وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وعدد من اضطرابات الشخصية ، وانه اذا ارتفعت معدلات الذكاء الانفعالي انخفضت نسبة اضطرابات الشخصية ، و وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات مقياس المشاركة الانفعالية ومعالجة العلاقات الشخصية المتبادلة في اتجاه الإناث ، فيما كانت الفروق في المجموع الكلي لصالح الذكور.

7. دراسة الناشيء 2005.

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين)

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات لدى المدرسين، ومعرفة ما اذا كانت هنالك فروق فردية تبعا" لمتغيري العمر والجنس. تألفت عينة الدراسة من (400) مدرسا" ومدرّسة، وقامت الباحثة باعداد مقياس للذكاء الانفعالي ومقياس لفاعلية الذات. وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين كل من الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات، وعدم وجود فروق دالة احصائيا" فيما يخص متغيري الجنس والعمر (في:عزيز ،2009،ص53).

8. دراسة الاحمدي 2006

(الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من (الذكاء المعرفي، والتحصيل الدراسي) لدى عينة مكونة من (126) من طلاب جامعة طيبة وطالباتها بالمدينة المنورة، كما هدفت إلى تعرف أثر كل من متغيرات (الجنس، والعمر، والتخصص الدراسي، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) على الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي ومكوناته (الوعي الانفعالي - إدارة الانفعالات الشخصية - الدافعية الذاتية - التعاطف - إدارة انفعالات الآخرين) لدى أفراد عينة الدراسة. وقد تكونت أدوات

الدراسة من (مقياس الذكاء الانفعالي لـ دانييل جولمان، واختبار الذكاء المصور، و استمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي في البيئة السعودية)، وأجريت المعالجات

الإحصائية باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار (ت) للمتغيرات ذات المستويين، وتحليل التباين الأحادي للمتغيرات الأكثر من مستويين وأسفرت نتائج الدراسة

في ضوء المعالجات الإحصائية عن أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والذكاء المعرفي، في حين توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي والذكاء الانفعالي بمكوناته ودرجته الكلية، ما عدا مكوني (إدارة الانفعالات الشخصية، والتعاطف). كما كشفت النتائج بوجه عام عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات (الجنس ولصالح الاناث، والعمر، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) على الذكاء الانفعالي، بينما لم يوجد تأثير دال لمتغير (التخصص الدراسي) على الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة وطالباتها من أفراد عينة البحث.

9. دراسة الدردير 2006

(الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية لدى طلاب الجامعة)

هـدفت الدراسـة الى قيـاس الـذكاء الانفعـالي لـدى طلبـة الجامعـة حسـب المتغيرات: الجنس (ذكر ـ انثى) ، والتخصص (علمي ـ انساني) ، ومعرفة العلاقة بين الـذكاء الانفعالي بكل من المتغيرات المعرفية الاتية: الـذكاءات المتعددة ، والتفكير الابتكاري، والتفكير الناقد، ونسبة التباين النـاتج للذكاء الانفعالي والمتغيرات السـابقة. تكونـت عينـة الدراسـة مـن (147 طالبـا" وطالبـة) مـن طـلاب كلية التربية بقنا ـ جامعة جنوب الوادي. واستخدم الباحث الادوات الاتية: مقياس الذكاء الانفعالي، والتفكير الناقد ، والذكاء المتعدد. وتوصلت نتائج الدراسة الى: عـدم وجـود فـروق دالـة احصـائيا" بـين الـذكاء الانفعـالي لـدى عينـة الدراسـة والجنس (ذكـر – انثـى) وكـذلك بـاختلاف التخصـص (علمـي – انسـاني)، ولا توجد فروق بين الذكاء الانفعالي والذكاء اللغوي، ولا توجـد فـروق بـين الـذكاء الانفعالي وكل من الذكـاء المنطقي الرياضـي والـذكاء الموسيقي ، ووجـد فـروق دالـة احصـائيا" بـين الـذكاء الاجتمـاعي والـذكاء الانفعـالي لـدى طلبـة عينـة الدراسة.

10. دراسة المصدر 2007.

(الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)

استهدفت الدراسـة العلاقة بين الـذكاء الانفعـالي ومجموعـة مـن المتغيرات الانفعالية تمثلت في وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل، وتمثلت مشكلة البحـث في التساؤل الرئيس التالي:

ما علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الانفعالية التالية: وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل ؟ وكانت عينة الدراسة مكونة من 219 طالبًا وطالبة مـن طـلاب المستوى الثالـث بكليـة التربيـة بجامعـة الأزهـر بغـزة ، وقـد تم أستخدام مجموعـة مـن المقـاييس ، للحصـول علـى البيانـات مـن أفـراد العينـة وهـي مقيـاس الـذكاء الانفعـالي ، ومقيـاس وجهـة الضـبط ،و مقيـاس الخجـل ، ومقيـاس تقـدير الذات. كما تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية منها:



الوزن النسبي) النسبة المئوية (اختبار (T.test ت). وقد توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج أهمها:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الانفعالي لصالح الذكور، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في وجهة الضبط والخجل، و وجود تأثير دال إحصائيا للذكاء الانفعالي على كل من وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل.

11. دراسة قشطه 2009.

الذكاء الانفعالي وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة

هدفت الدراسة الى: تعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات التأقلم في ضوء بعض المتغيرات وذلك من خلال معرفة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير معدل التحصيل الدراسي والتخصص الدراسي ونوع السكن ، ومعرفة الفروق في مهارات التأقلم تبعاً لمتغير التخصص والمعدل الدراسي والترتيب في الأسرة ونوع السكن و التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في مهارات التأقلم، و الكشف عن أثر تفاعل التخصص الدراسي والذكاء الانفعالي على مهارات التأقلم.

واشارت الدراسة الى التأكيد المتزايد علي أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق التوافق والتأقلم والإنجاز الأكاديمي بوصفها تمثل السمات التي يعتمد عليهما الإدراك الإنفعالي. وتبين أن لأسرة العاملين في مجال التربية دورا" كبيرا" في تحسين الذكاء الانفعالي لدى الطالبات. واوصت بتوعية الاسرة وخاصة الأمهات بفائدة الحوار مع بناتهن وتوعيتهن بكيفية التعامل والتأقلم مع التطورات والتغيرات والضغوطات. ولم تكشف الدراسة عن وجود فروق دالة بخصوص:

متغيرات السكن(ايجار، ملك) والترتيب في الأسرة (الأول - الاوسط - الأخير) ومستوى الذكاء (مرتفع - منخفض) مما يعني أن المجتمع تسوده علاقات ايجابية وأن دور الأسرة والأصدقاء المقربين لا يقتصر علي فرد دون آخر أو سن. فقد أظهرت الدراسة وجود توافق وتأقلم بين الطالبات وذكائهن الانفعالي من دون وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث أن جميع الطالبات ومن خلال التزامهن الديني وقدراتهن على ادراك انفعالاتهن وانفعالات الآخرين وفهمها والتعبير عنها قد جعلهن قادرات علي استخدام المعلومات وتجهيزها بحسب تعبير الباحث. واشارت الدراسة الى وجود تشابه في إرتباط الذكاء الانفعالي بمدي كبير من المتغيرات ذات الأهمية، فالتوافق والتأقلم والإنجاز الإكاديمي لدى مرتفعات الذكاء الانفعالي مرتبط بالتوافق الأسري والعلاقات الإجتماعية والإلتزام الديني والعلاقات الشخصية التي جميعها تسهم في تحسين قدرات الطالبات على مواجهة الضغوط. وتبين أن الطالبات ذوات المستوى المرتفع من الذكاء الوجداني يستطعن التغلب على ما يواجهن من مشكلات إنفعالية عن طريق التقدير الصحيح لمشكلاتهن وتنظيم انفعالاتهن ولديهن القدرة علي التعامل بفاعلية ومرونة مع ضغوطاتهن وهو ما يتيح لهن تحقيق أهدافهن وحاجاتهن مما يؤدي إلى حدوث التوافق والتأقلم مع أنفسهن ومع المجتمع.

ب. دراسات اجنبية.

1. دراسة جولمان Golman 1997

دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي.تألفت عينة الدراسة من (250) طالباً من طلبة الجامعة من المواظبين على ارتياد المعسكرات الطلابية.استخدم الباحث مقياس تقدير الذات ، ومقياس الذكاء الانفعالي (من اعداد الباحث) ، وبعد تحليل البيانات

باستخدام معاملات الارتباط وتحليل التباين توصل الباحث الى أهمية دور المعسكرات الطلابية في تنمية تقدير الذات والذكاء الانفعالي لدى روادها من الطلبة، عن طريقة تنمية الأمن البدني ، وبناء الأمان الانفعالي ، وخلق شعور بالهوية ، وتنمية الشعور بالانتماء ، وتعزيز الكفاية وتحقيق الشعور بالمهمة. وإلى جانب هذا توصلت الدراسة إلى أنه يمكن تحقيق هذا الهدف من خلال تعاون الوالدين مع اللجنة القائمة على التدريب(في: جولمان، 2000، ص 83).

2. دراسة جور Gore 2000

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى تنمية الذكاء الانفعالي ومعرفة أثر ذلك في التوافق الاجتماعي للمراهقين، وذلك من خلال برنامج تدريبي صمم لتنمية الذكاء الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلبة جامعة مكسيكو. وقد تم إخضاع عينة الدراسة لبرنامج تدريبي لمدة ستة أسابيع تناول مكونات الذكاء الانفعالي المتمثلة بـ: التواصل، التعبير عن المشاعر، حل الصراع، التوازن ربط الجأش، والقابلية للتنوع والاختلاف. توصلت الدراسة في نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الاجتماعية والذكاء الانفعالي حيث ارتبط الافتقار في المهارات بين الشخصية لدى الطلاب بالمكونات الاجتماعية للذكاء الانفعالي وكذلك انعكس أثر البرنامج التدريبي على رفع الكفاءة الاجتماعية لدى الطلاب وتحسن مستوى الذكاء الانفعالي لديهم مقارنة بمستواهم قبل البرنامج (في ،قشطة ، 2009 ، ص98).

3. دراسة ليندلي Lindley 2001

علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الشخصية مثل: (الانبساطية ،و العصابية ، وتقدير الذات). وتكونت عينة الدراسة من (105 طالباً و 211طالبة) من طلاب جامعة اكسفورد، طبقت

عليهم قائمة جولمان للكفاءات الانفعالية (ECI) وبعض مقاييس الشخصية. اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة احصائيا" بين الذكاء الانفعالي و (الانبساطية وتقدير الذات) ، و علاقة سالبة دالة مع سمة العصابية ، واظهرت الدراسة ايضا" عدم وجود فروق دالة بين الذكاء الانفعالي بين الطلبة والطالبات.

4. دراسة ماكالبو Maccalupo 2002

دور الذكاء الانفعالي فى القيادة المتميزة

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة الارتباطية بين القيادة وكل من الذكاء الانفعالي، وقوة الاستراتيجيات، والقيادة الموقفية، وإستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي واختبار المهارات الشخصية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي (القدرة على فهم الانفعالات، والقدرة على إستخدام الانفعالات)، وعملية اتخاذ القرار لدى قادة المدارس، كما أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وقوة الاستراتيجيات والقيادة الموقفية، وبهذا يعد الذكاء الانفعالي عامل مهم ومساعد في إنجاح الدور القيادي كما يرى الباحث، وأن الذكاء الانفعالي مكتسب، ويمكن تعلمه من التجارب الحياتية.

5. دراسة إليزابث وآخرون Elizabeth, et al. 2003

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالشخصية والسعادة والصحة لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبعض المتغيرات كالشخصية والسعادة والصحة. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة جامعة كندا بلغ عددها (500) طالبا" وطالبة متوسط أعمارهم (22.8) عاماً.استخدم الباحث مقياس بار اون ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس خاص بالمعلومات المرتبطة بالصحة.Health-Related Information . وأشارت نتائج الدراسة إلى ان الذكاء الانفعالي يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة وحجم شبكة العلاقات الاجتماعية وجودتها. و يرتبط الذكاء الانفعالي بقوة أكثر من ارتباط

الشخصية بحجم العلاقات الاجتماعية بينما ترتبط الشخصية بدرجة قوية بكل من (حجم شبكة العلاقات الاجتماعية، الرضا عن الحياة، تناول الكحوليات، عدد الأطباء الاستشاريين، الحالة الصحية). وأشارت الدراسة إلى اختبار إمكانية وجود عدد آخر من المتغيرات مثل (حجم العلاقات الاجتماعية) والتي يمكن التنبؤ بها من خلال خاصية الذكاء الانفعالي بطريقة أفضل من استخدام عامل (الشخصية).

مناقشة الدراسات التي تناولت (الذكاء الانفعالي).

استعرضت الباحثة ست عشرة دراسة، احدى عشرة منها عربية ،وخمس اجنبية. وفي ضوء ما تقدم من استعراض لهذه الدراسات وتحليلها يمكن تحديد الآتي:

1. من حيث الهدف.

تنوعت اهداف الدراسات السابقة من حيث المتغيرات المراد معرفة علاقتها بالذكاء الانفعالي (متغير أول) اذا شملت كلاً من:

- مركز التحكم (الداخلي والخارجي).
- الذكاء العام (IQ) والمهارات الاجتماعية.
- الغضب والعدوان.
- اضطرابات الشخصية.
- تقدير الذات والخجل.
- التكيف الاجتماعي.
- الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي.
- اساليب المجابهة التكيفية.
- فاعلية الذات.
- التفكير الناقد والتفكير الابتكاري
- مهارات التأقلم.
- الانبساطية والعصابية.

اما الدراسة الحالية فهدفت الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي باساليب التعامل مع الضغوط النفسية.



2. من حيث العينة.

استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث العدد والمهنة، وذلك بحسب هدف كل دراسة.

الا ان الباحثة حرصت ان تكون معظم عينات الدراسات هم من طلبة الجامعة وذلك لأن عينة الدراسة الحالية هم طلبة الجامعة.، حيث قدمت ست عشرة دراسة، ثلاثة عشر دراسة منها كانت عينتها طلبة جامعة، فيما كانت عينات الدراسات الثلاث الأخرى من طلبة الثانوية ومدرسين وناس عاديين.

اما من حيث العدد فتراوح بين واحد وتسعون في دراسة الديدي ، و خمسمائة في دراسة اليزابيس واخرون. اما عينة الدراسة الحالية فبلغت 430 طالبا" وطالبة.

3. من حيث الادوات المستخدمة.

استخدمت الدراسات السابقة ادوات قياس متنوعة، فبعضها اعتمدت على مقاييس جاهزة لباحثين اخرين مثل دراسة الشناوي الذي استخدم مقياس الذكاء الانفعالي لباراون وقائمة المجابهة لكافر، ودراسة الأحمدي الذي اعتمد على مقياس الذكاء الانفعالي لجولمان، ودراسة جودة الذي اعتمد على مقياس جيرابك بعد تعريبه وتقنينه.

واعتمد دراسات اخرى على مقاييس من اعداد الباحثين انفسهم مثل دراسة ابو ناشيء ودراسة عجوه ودراسة قشطة، اما الدراسة الحالية فستعتمد مقياسا" من اعداد الباحثة.

4. من حيث النتائج.

اشارت نتائج بعض الدراسات الى وجود علاقة دالة احصائيا" بين الذكاء الانفعالي وكل من:



- التحكم الداخلي والخارجي(لصالح التحكم الداخلي).
- سمات الشخصية.
- أساليب المجابهة التكيفية.
- التحصيل الدراسي.
- تقدير الذات.
- الانبساطية.
- الغضب والعدوان (لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض).

فيما اشارت نتائج دراسات اخرى الى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من:

- الذكاء المعرفي.
- الكفاءة الاجتماعية.
- التخصص (علمي – انساني).

المحور الثاني: دراسات عن اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

أ: دراسات عربية.

1. دراسة الحلو 1989

مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الى اجراء مقارنة بين الطلبة من ذوي مركز السيطرة الداخلي وذوي مركز السيطرة الخارجي في اساليب التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، تألفت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد والجامعة المستنصرية للعام الدراسي 1988- 1989.، واستخدمت الباحثة بعض الاسايب الاحصائية مثل: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين لمتغير واحد، واختبار توكي واظهرت نتائج الدراسة الى ان ذوي مركز السيطرة

الداخلي يختلفون عن ذوي مركز السيطرة الخارجي في تعاملهم مع الضغوط، اذ كان تعامل ذوي السيطرة الداخلية يميل الى مواجهة الضغوط فيما يميل ذوي السيطرة الخارجية الى تجنب الضغوط.

2. دراسة الدوري 1993.

كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد.

هدفت الدراسة الى التعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية ، والطالبات الساكنات مع ذويهم على وفق متغيري (السكن والمرحلة الجامعية) ، تكونت عينة الدراسة من (200) طالبة جامعية ، (100 من طالبات الاقسام الداخلية ، و100 من الطالبات الساكنات مع ذويهم).

استخدمت الباحثة مقياس التعامل مع الضغوط النفسية الذي اعدته الحلو 1989. وتوصلت النتائج الى وجود فروق ذي دلالة احصائية في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية اذ ان الطالبات الساكنات مع ذويهم اكثر ميلا" لاستخدام (اسلوب المواجهة) ، فيما يأتي الاسلوب (التجنبي) اكثر وضوحا" من اسلوب المواجهة لدى طالبات الاقسام الداخلية وهناك فروق دالة احصائيا" في كيفية التعامل مع الضغوط بين طالبات المرحلة الاولى وطالبات المرحلة الرابعة (الساكنات في الاقسام الداخلية) في استخدام اسلوب التعامل المعرفي مقارنة باسلوب المواجهة والتجنبي ولصالح طالبات المرحلة الرابعة.

3. دراسة جرجيس 2002

(اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها، بالطمأنينة النفسية، والميول العصابية لدى الشباب الجامعي)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات استخدام اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة لدى الشباب الجامعي، والتعرف على مستويات كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وكل عرض من اعراض الميول

العصابية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة من جهة وكل عرض من اعراض الميول العصابية من جهة اخرى، ومعرفة دلالة الفروق في كل اسلوب من اساليب التعامل مع ضغوط الحياة والطمأنينة والميول العصابية تبعاً لمتغيرات: الجنس، والاختصاص، والحالة الاقتصادية ، وتحصيل الوالدين. تألفت عينة الدراسة من (540) طالباً وطالبة من طلبة جامعة صلاح الدين في اربيل. وقام الباحث ببناء مقياس لأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، وتطبيق مقياس ماسلو للامن النفسي، ومقياس كراون كرسب للميول العصابية وتوصلت نتائج الدراسة الى ان هناك مستوى عال دال احصائياً على مقياس اساليب التعامل مع ضغوط الحياة ومستوى متوسط غير دال احصائيا" على مقياس الميول العصابية، وهناك مستوى عال دال على مقياس الامن النفسي لماسلو ، وعدم ظهور فروق ذات دلالة احصائية في اساليب التعامل تبعاً للحالة الاقتصادية والتخصص الدراسي (علمي – انساني) ومستوى تعليم الوالدين. وهناك فروق دالة احصائياً في اسلوبي التجنبية والميكانزمات الدفاعية لصالح الذكور مقارنة بالاناث.

4. دراسة الملا 2002

أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومظاهر الاكتئاب لدى طلبة جامعة الامارات

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين من طلاب جامعة الإمارات في كل من أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية، والكشف أيضاً عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على الاكتئاب في أساليب تعاملهم مع الضغوط، فضلاً عن الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظاهر الاكتئابية عن طريق هذه الأساليب. وشملت عينة الدراسة 234 طالباً وطالبة بمتوسط عمر 21.15 سنة، وقد طبق عليهم مقياس عمليات تحمل الضغوط، واختبار الاكتئاب متعدد الدرجات. وأسفرت نتائج الدراسة عن كون الإناث

أكثر اكتئاباً من الذكور، وأنهن يستخدمن الأساليب موجهة نحو الأنفعال عند تعاملهن مع الضغوط. كذلك تبين أن منخفضي الدرجة على الاكتئاب يستخدمون أساليب موجهة نحو المشكلة على عكس مرتفعي الدرجة، وأن استخدام العديد من أساليب التعامل الموجهة انفعالياً يمكنه أن ينبئ بالعديد من مظاهر الاكتئاب.

5. دراسة المخزومي 2004

الاحتراق النفسي وعلاقته بنمط الشخصية واساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين

كان من بين اهداف الدراسة التعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين وتألفت عينة الدراسة من (350 معلماً ومعلمة) من المدارس الابتدائية، واستخدم الاساليب الاحصائية (الاختبار التائي، مربع كاي، تحليل التباين) وتوصلت نتائج الدراسة أن الاحتراق النفسي يحدث من أساليب ينتقيها الفرد للتصدى لضغوط بيئة العمل، فإذا اتسمت شخصية المعلم بسمات سوية، واستخدم أساليب مواجهة فعّالة تساعده على حل المشكلات والتخلص كلية من أسباب الضغوط مثل مواجهة الضغوط او الاسناد العائلي والاجتماعي، فيترتب على ذلك تفادى الاصابه بالاحتراق النفسي؛ أما إذا حدث عكس ذلك بحيث تكون سمات الفرد الشخصية تجعله أكثر قابلية للاستثارة للضغوط الخارجية، وعدم القدرة على اختيار أساليب المواجهة المناسبة والملائمة للمواقف الضاغطة مثل الهروب من المشكلة (تناول الكحول، التدخين، المهدآت)، يترتب على ذلك أن يكون الفرد ضحية للكثير من المشكلات النفسية الناتجة عن عدم القدرة على التوافق، والتى من بينها الاحتراق النفسي.



6. دراسة المخلص **2004**.

(العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية)

هدفت الدراسة الى التعرّف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، و التعرف على الاساليب المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية. وتألفت عينة الدراسة من (445) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية. أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداماً لدى الطلبة هي: (التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين، وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما دلت النتائج إلى الاستنتاج بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريباً في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة.

7. دراسة الزيود **2005**.

(إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات)

هدفت الدراسة إلى التعرف على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة بجامعة قطر، بحسب المتغيرات التالية: الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من طلبة جامعة قطر شملت (284) طالباً وطالبة موزعة على (144 طالباً) و (140) طالبة. و تم

استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية والاختبار التائي (ت) وتحليل التباين. و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى الطلبة تعزى إلى متغير الجنس. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية (لطلبة من بلدان مختلفة)، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

8. دراسة عبد الغني 2006.

(أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة)

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة أنماط التعلق، بكل من الرضا عن الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة مكونة من ٦٢٠ من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية :العمر، والمستوى التعليمي، والعمل، وعدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء.

ولتحقيق أهداف الدراسة، تم تطبيق كلٍ من مقياس أنماط تعلق الراشدين Bernann et,al لبيرنن وآخرين، ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي 1999، ومقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي 1998.

وكان من بين نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على بعدي التعلق و القلق التجنبي وبين درجاتهم في الدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث ارتبط التعلق القلق إيجابيًا مع الدرجة الكلية للمواجهة السلبية، بينما ارتبط التعلق التجنبي سلبيًا مع الدرجة الكلية للمواجهة الإيجابية. و وجود فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة من أنماط تعلق مختلفة بالدرجة الكلية لكل من الأساليب الإيجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية، حيث وجدت فروق في الأساليب الإيجابية بين أفراد نمط التعلق الآمن وكل من الأفراد من نمطي التعلق الخائف والرافض لصالح أفراد التعلق الآمن، كما وجدت فروق بين أفراد نمط التعلق المشغول وكل من أفراد التعلق الخائف والرافض في اتجاه الأفراد من نمط التعلق المشغول، بينما وجدت فروق في الأساليب السلبية بين أفراد نمط التعلق الآمن وكل من أفراد التعلق الخائف والمشغول لصالحهما.

ب. الدراسات الاجنبية

1. دراسة اولندك Olwndik 1990

(أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالثقة بالنفس والاكتئاب والقلق لدى طلبة جامعة هارفرد)

هدفت الدراسة الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب، وما اذا كانت هناك فروق بين اساليب التعامل بين الاناث والذكور. تألفت عينة الدراسة من (370) طالباً وطالبة من طلبة جامعة هارفرد. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية وتحليل النتائج توصلت الدراسة الى أن اسلوب مواجهة المشكلة والتصدي لها يرتبط ارتباطاً ايجابياً وعالياً بالثقة بالنفس، واسلوب الهروب والتجنب يرتبط بكل من القلق والاكتئاب،وان استخدام الاسلوب الروحي والايماني كان اعلى لدى الاناث منه لدى الذكور، بينما لم يكن هناك فروق دالة احصائياً في اسلوب الهروب من المشكلة بتناول (العقاقيروالكحول والتدخين)(في:جرجيس، 2002، ص53).

2. دراسة رود ولوينزون Rohde & Lewinso 1992

اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة الى التعرف على اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى افراد عينة الدراسة ، وهل هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث. تألفت العينة من (220) طالباً وطالبة. وبعد اجراء المعالجات الاحصائية ، توصلت الدراسة

الى أن مجال الهروب من الواقع يرتبط باصابة الفرد بالاكتئاب في الوقت نفسه وتمتلك ايضا التاثير المباشر والفعال في الاصابة بالاكتئاب في المستقبل وأن مجال سيطرة الذات المعرفية لاترتبط بالاكتئاب الاني او المستقبلي، وانه ليس هناك فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث من افراد عينة الدراسة.

3. دراسة بلتر Platter 1999

(العلاقة بين الذكاء الاجتماعي واساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية لدى طلبة الجامعة)

هدفت هذه الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء الاجتماعي واساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (107) طالباً من طلاب الجامعة والخريجين من جامعتين فرويتين يمثلون مجموعات من القوقازيين والأمريكيين من أصل أفريقي، وتم استخدام مقياس الذكاء الاجتماعي متعدد العوامل ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية من اعداده. ومن أهم نتائج الدراسة: وجود ارتباط بين الذكاء الاجتماعي والإدراك الحسي وأساليب التعامل. وعدم وجود ارتباط بين اساليب التعامل مع الضغوط الدفاعية ومكونات الذكاء الاجتماعي المدرك، وارتبطت اساليب

التعامل مع الضغوط الدفاعية التكيفية مع المعرفة الاجتماعية والسيطرة فقط بعد الأخذ في الاعتبار السببية المعرفية.

4. دراسة ستوني **Stone 2000**

(استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين)

هدفت الدراسة الى التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى المراهقين، وهل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث من افراد العينة.

تألفت عينة الدراسة من (350) مراهقا" ومراهقة يبلغ متوسط اعمارهم (16,5) سنة ، وتوصلت نتائج الدراسة الى: ان المراهقين استخدموا اسلوب التجنب والهروب بـ 45٪ من الوقت للتعامل مع الاحداث الضاغطة ، يليه اسلوب خفض التوتر (رياضة ، اكل ، استجمام) ثم طلب المساعدة من الوالدين والاصدقاء(في:Santrock,200,p.245)

مناقشة الدراسات التي تناولت اساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

استعرضت الباحثة اثنى عشرة دراسة ، ثمان دراسات عربية ،و اربع دراسات اجنبية. وفي ضوء ما تقدم من استعراض لهذه الدراسات وتحليلها يمكن تحديد الآتي:

1. من حيث الهدف.

تنوعت اهداف الدراسات السابقة من حيث المتغيرات المراد معرفة علاقتها باساليب التعامل مع الضغوط النفسية اذ شملت كل من:

- مركز السيطرة(الداخلي والخارجي).
- انماط التعلق والرضا عن الحياة.
- الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب.

- الطمأنينة النفسية والميول العصابية.
- مصادر الضغوط (اسرية، اجتماعية، شخصية).
- كيفية التعامل مع الضغوط (اسلوب المواجهة والاسلوب التجني).
- مظاهر الاكتئاب.
- الذكاء الاجتماعي.

اما الدراسة الحالية فهدفت الى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي باساليب التعامل مع الضغوط النفسية وحددتها بأربعة هي(أسلوب المواجهة، أسلوب الاسناد الاجتماعي، الأسلوب الديني، وأسلوب الهروب).

2. من حيث العينة.

استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من حيث العدد والمهنة، وذلك بحسب هدف كل دراسة.

الا ان الباحثة حرصت ان تكون معظم عينات الدراسات هم من طلبة الجامعة وذلك لأن عينة الدراسة الحالية هم طلبة الجامعة.، حيث قدمت اثنى عشرة دراسة، تسعة دراسة منها كانت عينتها طلبة جامعة، فيما تنوعت عينات الدراسات الثلاثة الأخرى بين المعلمين والمراهقين والزوجات في مدينة مكة.

اما من حيث العدد فكان بين 107 في دراسة بليتر، 620 في دراسة عبد الغني. اما عينة الدراسة الحالية فبلغت 430 طالباً وطالبة جامعية.

3. من حيث الادوات المستخدمة.

استخدمت الدراسات السابقة ادوات قياس متنوعة، فبعضها اعتمدت على مقاييس جاهزة لباحثين اخرين مثل دراسة الدوري التي استخدمت مقياس اساليب التعامل مع الضغوط للحلو، ودراسة عبد الغني الذي اعتمد على مقياس انماط تعلق الراشدين لبيرنن ومقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية للعنزي. واعتمدت دراسات اخرى على مقاييس من اعداد الباحثين انفسهم مثل دراسة

الحلو ودراسة جرجيس ودراسة بليتر، اما الدراسة الحالية فاعتمدت مقياسا" من اعداد الباحثة.

4. من حيث النتائج.

كشفت نتائج الدراسات السابقة الى ان اسلوب مواجهة الضغوط يلجأ اليه كل من:

- الافراد ذو مركز السيطرة الداخلي.
- الطالبات الساكنات مع ذويهم.
- الافراد الذين يتمتعون بالثقة بالنفس.
- الافراد ذو نمط التعلق الأمن.

وان اسلوب الهروب من مواجهة الضغوط يلجأ اليه كل من:

- الافراد ذو مركز السيطرة الخارجي.
- طالبات الاقسام الداخلية.
- الافراد ذو نمط التعلق الخائف.
- الافراد المكتئبون.

اشارت نتائج الدراسات الى ان اكثر اساليب التعامل مع الضغوط استخداما" هي:

أ. اللجوء الى الدين، وطلب الدعم الاجتماعي، والتخطيط ، في دراسة المخلص.

ب. التفكير الايجابي، واللجوء الى الله، و التنفيس الانفعالي، في دراسة الزيود.

الفصل الثالث

اجراءات البحث



3



الفصل الثالث

اجراءات البحث

مقدمة

تتطلب اهداف البحث الحالي تحديد عينة من طلبة الجامعة، وبناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي، واداة للتعامل مع الضغوط النفسية ، تفيان بشروط المقاييس النفسية من حيث الصدق والثبات والموضوعية، لتكونا صالحتين لغرض تطبيقهما على العينة المختارة، وتحديد الوسائل الاحصائية الملائمة لتحليل البيانات ومعالجتها، وصولاً الى النتائج، وما يبنى عليها من توصيات ومقترحات.

ويتحدد هذا الفصل بتقديم وصف لهذه الاجراءات، وعلى النحو الآتي:

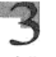
عينة البحث:

هنالك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي يتم على وفقها تحديد حجم العينة المناسبة للبحث تتمثل بالآتي:

1. ترى (Nunnly) ان نسبة افراد العينة الى عدد فقرات المقياس ينبغي ان لا تقل عن نسبة (1:5) لتقليل خطأ الصدفة في التحليل الاحصائي(Nunnly,1979,P.262).

2. و يرى الزوبعي والحمداني ان العينة المناسبة لبناء المقايسس النفسية هي التي تتألف من (400) فرداً فأكثر بطريقة الاختيار العشوائي(الزوبعي والحمداني، 1981، ص13).

وقد تحقق هذان الشرطان في اختيار عينة البحث الحالي اذ ان عدد افراد العينة(430) فرداً، وعدد فقرات مقياس الذكاء الانفعالي (50) فقرة وعدد



فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (14) فقرة ،وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

توزيع افراد عينة البحث الاساسية بحسب الجامعة والكلية والجنس والاختصاص

الجامعة والكليات العلمية	الاختصاص العلمي		الاختصاص الانساني		الجامعة والكليات الانسانية
	ذكور	اناث	ذكور	اناث	
جامعة بغداد					جامعة بغداد
الهندسة	19	23	20	20	العلوم السياسية
العلوم	14	16	---	---	------
تربية/ ابن الهيثم	25	15	15	15	تربية/ ابن رشد
الجامعة المستنصرية					الجامعة المستنصرية
التربية/ فيزياء	20	15	16	24	التربية/ الارشاد
جامعة الموصل					جامعة الموصل
العلوم	16	14	22	20	القانون
التمريض	17	23	---	---	------
جامعة البصرة					جامعة البصرة
الادارة والاقتصاد/ الاحصاء	11	9	20	21	الادارة والاقتصاد/ ادارة الاعمال
المجموع بحسب الجنس	122	115	93	100	المجموع بحسب الجنس
النسبة المئوية	%28.37	%26.75	%21.28	%23.60	النسبة المئوية
المجموع بحسب الاختصاص	237		193		المجموع بحسب الاختصاص
النسبة المئوية	%55.11		%44.99		النسبة المئوية
المجموع العام	430				المجموع العام

اداتا البحث:

تطلب البحث الحالي بناء اداتين الاولى لقياس الذكاء الانفعالي ، والثانية لمعرفة اساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وفيما يلي عرض مفصل لكل منهما:

اولاً: بناء مقياس الذكاء الانفعالي.

صياغة الفقرات

تم الأطلاع على عدد من المقاييس بهدف الحصول على فقرات مناسبة للاداة وهي:-

1. مقياس بار اون – ترجمة صفاء الاعسر.
2. مقياس منى حسين الشدي.
3. مقياس صفاء الاعسر.
4. مقياس رائدة محمود قشطة.
5. مقياس فيجنشتيه ترجمة درويش واخرون.

كما قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية من طلبة الجامعة مكونة من 30 طالباً وطالبة تضمنت اربعة اسئلة تستطلع اراءهم بالفكرة التي يحملونها عن الذكاء الانفعالي ملحق (1). تم بعدها تحليل اجابات الطلبة وتوحيد الافكار الواردة فيها وجرى صياغتها في تسع فقرات وبالرجوع الى المقاييس السابقة تم اخذ (48) فقرة منها وعلى النحو الآتي:

مقياس بار اون – ترجمة صفاء الاعسر، (15) فقرة

مقياس منى حسين الشدي ، (11) فقرة

مقياس صفاء الاعسر، (3) فقرة

مقياس رائدة محمود قشطة ، (6) فقرة



مقياس فيجنشتيه ترجمة درويش واخرون، (13) فقرة.

واضافت الباحثة اربع فقرات اعتماداً على ما اشارت اليه الادبيات والاطر النظرية ، فاصبح المقياس بصورته الأولية مكوناً من (61) فقرة ،ملحق (2)، موزعة على اربعة مجالات للذكاء الانفعالي وكما هي موضحة في جدول (3).

جدول (3)

مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وعدد الفقرات التي تمثلها في المقياس

المجال	عدد الفقرات
الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات	16
التنظيم الذاتي (ادارة المشاعر والانفعالات)	14
العلاقات الاجتماعية	14
المهارات والمسؤولية الاجتماعية	17

صلاحية الفقرات.

تقتضي عملية بناء المقياس النفسي ضرورة عرضه، قبل تطبيقه، على خبراء ذوي علاقة بالموضوع، ليقرروا مدى صلاحية فقراته. ولقد تم عرض فقرات المقياس بصورته الاولية (ملحق 4) على خبراء في علم النفس والصحة النفسية (ملحق3).

وفي ضوء هذا المؤشر لم تحصل تسع فقرات على نسبة اتفاق 75٪ فأكثر وكما هو موضح في جدول (4) ، فتم استبعادها (ملحق 5) وتم تعديل ست فقرات مثبته قبل التعديل وبعده في ملحق (6) .



جدول (4)

اراء الخبراء في بيان صلاحية فقرات مكونات مقياس الذكاء الانفعالي

ت	المكون	عدد الفقرات الكلي	الفقرات المحذوفة	الموافقون		غير الموافقين	
				العدد	النسبة	العدد	النسبة
1	الوعي الذاتي	16	1، 4، 13	13	93٪	1	7٪
2	التنظيم الذاتي	14	1	11	79٪	3	21٪
3	العلاقات الاجتماعية	14	5، 14	12	86٪	2	14٪
4	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	17	4، 10، 14	11	79٪	3	21٪

التطبيق الاستطلاعي للمقياس.

كان الهدف من هذا التطبيق هو معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس، وطريقة الاجابة عليه والوقت المستغرق في الاجابة.

ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية من طلبة الجامعة مؤلفة من (40) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من جامعة بغداد من كلية العلوم وكلية العلوم السياسية موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص، وكما هو موضح في جدول(5).

جدول(5)

عينة التطبيق الاستطلاعي

الكلية	التخصص	ذكور	اناث
العلوم السياسية	انساني	10	10
العلوم	علمي	10	10
المجموع		20	20



الاجراءات الاحصائية لتحليل صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

ان الهدف من تحليل الفقرات هو الحصول على بيانات لغرض حساب القوة التميزية لفقرات المقياس.

ويقصد بتمييز الفقرات مدى قدرة فقرات الأختبار على التمييز بين المستويات العليا والدنيا للافراد فيما يخص الصفة التي يقيسها المقياس أو الاختبار (الزوبعي واخرون، 1981، ص 17).

ولحساب القوة التميزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي، تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (200) طالباً وطالبة من جامعتي بغداد والمستنصرية، وبواقع(100) طالبة و (100) طالب من الاختصاصات العلمية والانسانية. وبعد جمع درجات كل استبانة (مفحوص) على فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة، تم ترتيبها تنازلياً، ابتداءاً من أعلى الدرجات وانتهاءاً بادناها.

ولغرض الحصول على مجموعتين تتميزان بأكبر حجم واقصى تباين بينهما (Ebel,1972,p.392,Anastasi,1976, p.208) ،تم اختيار نسبة الـ (27٪) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، ونسبة الـ (27٪) من الاستمارات التي حصلت على ادنى الدرجات، وبواقع (54) استمارة لكل مجموعة. وبعد ان حللت الفقرات البالغ عددها(52) فقرة باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس، وبموازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة مع القيمة الجدولية البالغة(1.96) تبين ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى(0.05) بأستثناء الفقرة السادسة، وكما هو موضح في الجدول (6).



جدول (6)

حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
1	4.11	0. 744	3.24	0.989	5.338
2	3.83	0. 966	3.37	1.170	2.459
3	4.48	0. 966	3.50	1.077	5.278
4	4.04	0. 846	3.37	1.033	3.311
5	3.39	1.235	2.48	1.059	4.497
6	3.11	1.327	2.74	1.231	1.399 *
7	4.37	0. 977	3.44	1.192	4.490
8	4.61	0. 564	3.52	1.059	6.434
9	4.02	1.073	3.07	1.344	4.198
10	4.15	1.089	3.19	0. 933	5.103
11	4.65	0. 677	3.09	1.202	7.375
12	3.76	1.132	3.22	1.022	2.469
13	3.61	1.123	2.81	1.214	3.643
14	3.48	1.209	2.59	1.190	3.721
15	4.15	1.017	3.07	1.195	5.589
16	3.22	1.449	2.63	1.186	2.597
17	4.31	0. 948	3.11	1.239	6.175
18	4.28	0. 787	2.81	1.260	8.185
19	4.59	0. 659	3.24	1.243	7.150
20	4.04	1.009	3.11	1.176	4.284

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
21	4.74	.521	3.31	1.286	7.583
22	3.35	1.532	2.63	1.431	2.469
23	4.39	0.834	3.28	1.071	6.289
24	4.52	0.574	3.09	1.103	8.682
25	4.72	0.564	3.43	1.268	7.424
26	3.56	1.076	2.87	1.318	2.883
27	4.65	0.731	3.76	0.970	5.408
28	3.72	0.834	2.89	1.076	4.425
29	4.37	0.808	3.61	1.054	4.238
30	4.00	1.133	3.39	1.265	2.531
31	3.93	0.908	2.81	1.047	5.848
32	4.74	0.556	3.56	1.003	7.363
33	3.80	1.071	2.93	1.163	3.879
34	4.24	0.930	3.00	1.166	5.825
35	4.46	0. 840	3.00	1.197	8.673
36	4.48	0.771	3.26	1.102	7.250
37	4.11	1.144	3.30	1.192	3.912
38	4.63	0.760	3.19	1.134	8.176
39	4.59	0.790	3.33	1.182	7.087
40	4.07	1.113	2.98	1.124	5.510
41	3.54	1.161	2.67	1.401	3.680
42	4.15	0 .998	2.93	1.257	5.246

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
43	3.72	1.235	3.15	1.017	2.861
44	4.41	0.740	2.98	0.981	9.595
45	4.70	0.537	3.13	1.133	9.232
46	3.57	1.368	3.06	1.054	2.026
47	4.41	0 .901	3.37	1.233	4.867
48	4.19	0.953	3.15	1.071	4.905
49	4.41	1.190	3.74	1.169	2.820
50	3.41	1.267	2.61	1.295	3.319
51	4.74	0.678	3.22	1.254	7.311
52	4.50	0.637	3.09	1.086	8.263

جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (0,05)

ودرجة حرية 102(2 – N)

❖ الفقرة السادسة غير دالة .

مؤشرات الصدق Validity Indexes.

يكون الاختبار صادقاً" اذا قاس ما صمم لقياسه، وهو التعريف التقليدي للصدق (Fonagy&Higgitt,1984,P.21) . كما يعني أيضاً" جودة المقياس بوصفه أداة لقياس ما وضعت لقياسه(Harrison,1983,P.11).

لذا يعّد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية .

وعلى مطبّق الاختبار في البحوث النفسية أن يدرك أمرين مهمين:

الأول. يحصل ان يكون الاختبار متصفاً" بالثبات، ومع ذلك فانه لا يتمتع بالصدق.

والثاني. ان الثبات شرط ضروري، ولكن ليس شرطاً" كافياً" للصدق(Marant,1984,P.9).

وقد تحقق في المقياس الحالي مؤشران من الصدق هما:

1. الصدق الظاهري **Face Validity**

يرى كدر Kidder ان الحصول على الصدق الظاهري هو احد الاجراءات المطلوبة في هذا المجال(Kidder,1987,P.132) ، ويشير ايبل Ebel الى أن أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها(Ebel,1972,P.455).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، بعرض فقراته على مجموعة من الخبراء في علم النفس والصحة النفسية، وكما مرّ ذكره في (صلاحية الفقرات).

2. صدق البناء

يقصد بصدق البناء، مدى قياس الاختبار لسمة أو ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، 1980، ص43)ويعني أيضا" تحليل درجات المقياس استنادا" الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها(Cronbach,1964,P.120). وتعرّفه انستازي بأنه المدى الذي يمكن بموجبه نقرر ان المقياس يقيس بناءا" نظريا" محددا" ، أو خاصية معينة(Anstasi,1976,P.151).

ولتحقيق هذا المؤشر من الصدق تم استخدام علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، أذ أنه يهتم بمعرفة كون كل فقرة من الفقرات تسير في



الأتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ليكون متجانساً" (عبد الرحمن، 1997، ص207).

ولغرض أستخراج علاقة درجة كل فقرة من فقرات المقياس تم استخدام معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات افراد العينة على كل فقرة وبين درجاتهم الكلية على المقياس بالاعتماد على البيانات المتوافرة من العينة المستخدمة في اسلوب العينتين المتطرفتين(العليا والدنيا) . ويرى العيسوي ان معامل الأرتباط المرتفع يشير الى قوة ارتباط الفقرة بالمقياس ، وان هذا الأسلوب يفترض أن الدرجة الكلية للفرد على المقياس تعدّ مؤشراً" لصدقه (العيسوي1974 ، ،ص50).

وبعد ادخال البيانات في الحاسوب واجراء التحليل الاحصائي باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على كلّ فقرة ودرجاتهم الكلية على الاختبار، اشارت النتائج الى ان (50) فقرة من الفقرات كانت دالة ، وفقرتان هما (6 و 29) ارتباطاتها ضعيفة مع الدرجة الكلية للمقياس وغير دالة احصائيا" ، وكما هو موضح في الجدول(7). وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية مكونا" من (50) فقرة، وكما هو موضح في ملحق(7) .

هذا وتعدّ االقوة التمييزية للفقرات احدى مؤشرات صدق البناء (فرج، 1980، ص 319) وقد تمتع بها المقياس كما سبق ذكره.

جدول (7)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
0.577**	27	0.390*	1
0.441**	28	0.343*	2
0.132	29	0.366*	3
0.572**	30	0.386**	4
0.282*	31	0.475**	5
0.384**	32	0.122	6
0.299*	33	0.496**	7
0.361*	34	0.355*	8
0.367*	35	0.347*	9
0.395**	36	0.435**	10
0.297*	37	0.410**	11
0.446**	38	0.301*	12
0.304*	39	0.335*	13
0.310*	40	0.304*	14
0.203*	41	0.410**	15
0.454**	42	0.399**	16
0.341*	43	0.375**	17
0.511**	44	0.395**	18
0.372*	45	0.491**	19
0.401**	46	0.384**	20
0.527**	47	0.434**	21

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
22	0.301*	48	0.468**
23	0.290**	49	0.291*
24	0.355**	50	0.338*
25	0.469**	51	0.345*
26	0.385**	52	0.433**

* الفقرات دالة عند مستوى دلالة 0.05.

** الفقرات دالة عند مستوى دلالة 0.001

الفقرتان 6 و 29 المظللة غير دالة

مؤشرات الثبات Reliability Indexes

يقصد بالثبات ان يعطي الاختبار النتائج نفسها أو قريباً منها اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم في الظروف نفسها (Kerlinger,1977,p.249) .

وقد تم استخراج الثبات بثلاث طرائق هي:

1. طريقة اعادة الاختبار Test – Retest.

يعتمد حساب الثبات بهذه الطريقة على تطبيق المقياس على عينة معينة ثم اعادة التطبيق بعد فاصل زمني يحدد على وفق طبيعة العينة والسمة المقاسة، ثم حساب معاملى الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والذي يمثل معامل ثبات واستقرار المقياس عبر الزمن(Zeller&Carmines,1986,P.52).

وقد تم حساب الثبات بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة، ثم اعادة التطبيق بعد مرور (16) يوماً، اذ اشار الظاهر الى أن المدة بين الاختبارين يجب أن لا تكون طويلة بحيث يتأثر بعامل النمو، ولا تكون قصيرة فيتم تذكّر اجابات الاختبار الأول، ولهذا يجب ان تتراوح المدة بين تطبيق الاختبارين الاول والثاني بـ (15ـ 20) يوماً (الظاهر واخرون، 1999، ص142).

ولقد استوفت الباحثة هذا الشرط اذ قامت باجراء التطبيق الأول بتاريخ 2009/10/26 واعادة تطبيق الاختبار بتاريخ 2009/11/11 وبذلك تكون المدة بين التطبيقين هي (16) يوما".

وبعد حساب الدرجة الكلية لأجابات كلّ فرد من افراد العينة في التطبيقين، تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الاول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة(0.80) اعتمادا" على معامل ارتباط بيرسون، وعند حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وجد أنها تساوي (6.153) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.021)عند مستوى(0.05) لذا فالارتباط ذو دلالة احصائية، جدول (8)، وبذلك يكون المقياس قد استوفى شرط تمتعه بالثبات بطريقة اعادة الاختبار.

جدول (8)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس الذكاء الانفعالي

التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
			المحسوبة	الجدولية
الأول	191,81	19،421	6.153	2.021
الثاني	195،63	16،298		

2. طريقة التجزئة النصفية.

تقوم فكرة التجزئة النصفية على حساب معامل الارتباط بين علاقات مجموعة الثبات على صورتين متكافئتين يتم تقسيم الفقرات الى قسمين (فردي و زوجي). بمعنى أن تشكل الفقرات الفردية للمقياس احدى الصورتين وتشكل الفقرات الزوجية الصورة الأخرى(عودة، 1999، ص 230).



استخدمت الباحثة استمارات عينة التمييز البالغة (200) استمارة وتم تجزئة المقياس الى فقرات فردية واخرى زوجية ومن ثم حساب معامل ارتباط "بيرسون" ما بين النصفين فكانت قيمته(0.81) . وقد تم تصحيح هذه القيمة باستخدام معادلة سبيرمان – براون التصحيحية فوجد انها تساوي (**0.89**). وعند حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط وجد أنها تساوي (**7.1**) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.980) عند مستوى(0.05) لذا فالارتباط ذو دلالة احصائية ، وان المقياس يتمتع أيضاً" بالثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكما موضح في الجدول (9).

جدول (9)

نتائج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي

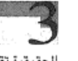
الأرقام	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
			المحسوبة	الجدولية
الزوجية	94.46	8.900	7.1	1.980
الفردية	95.24	9.016		

3. الخطأ المعياري للمقياس

يعدّ الخطأ المعياري للمقياس مؤشراً" للثبات ولمقدار الدقة في تفسير الدرجات اذ كلما ارتفع معامل الثبات كلما قل الخطأ المعياري للقياس، فاذا كانت قيمته كبيرة هذا يعني أن الدرجات غير دقيقة نسبيا" فيما تكون الدرجات دقيقة عندما تكون قيمته صغيره(تايلر، 1983، ص53).

وتشير انستازي 1976 الى أن الخطأ المعياري للقياس يمكن عدّه مؤشراً" لثبات المقياس(Anstasi,1976,p.151).

وتفيد المعالجة الاحصائية لدرجات افراد العينة بكاملها (430) أن الخطأ المعياري للقياس كان(0.842) وهي قيمة صغيرة تدل على ان الدرجات دقيقة. فلو فرضنا أن احدهم حصل على درجة (90) في مقياس الذكاء الانفعالي فأن درجته



الحقيقية تقع ضمن مدى (90 +ـ 0.842). وهذا مؤشر ثالث يدلّ على ان مقياس الذكاء الانفعالي يتمتع بالثبات.

طريقة القياس والتصحيح.

فضّل الخبراء الذين تم عرض مقياس الذكاء الانفعالي عليهم ، أن تكون البدائل محددة بخمسة هي: (دائما"،غالبا"، احيانا"، نادرا"، أطلاقا") تعطى لها الدرجات (5- 4- 3- 2- 1) في الفقرات الايجابية، وبعكسه للفقرات السلبية اذ احتوى المقياس على 16 فقرة سلبية هي المرقمة (5- 8- 10- 12- 13- 15- 21- 25- 27- 29- 31- 33- 34- 39- 40- 48). وتقاس الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجات الفقرات بعد تصحيحها، اذ تكون أعلى درجة للمقياس هي (250) وادنى درجة للمقياس هي (50). وبذلك اصبح المقياس جاهزا" للاستخدام بصيغته النهائية (ملحق 7).

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخراج الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات عينة البحث البالغ عددها (430) طالبا" وطالبة، (جدول 10). وتشير هذه الخصائص أن توزيع درجات افراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي قريب من التوزيع الاعتدالي .

جدول (10)

الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الذكاء الانفعالي

ت	الخصائص الاحصائية الوصفية	قيمها
1	الوسط الحسابي Mean	184.42
2	الوسيط Median	184
3	المدى Rang	103
4	الانحراف المعياري Std.Dev	17.452
5	الخطا المعياري Std.Error	0.842
6	المنوال Mode	193

ثانيا: بناء مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية :

مقدمة:

اختلفت البحوث والادبيات في كيفية قياس الضغوط النفسية والتعامل معها ، فبعضها استخدم تقنيات الاختبارات الاسقاطية وبعضها استخدم اسلوب اعطاء الجمل الناقصة وعلى المستجيب اتمامها ، أو طرح عدد من البدائل في حل المشكلات أو الضغوط وعلى المستجيب ان يختار على وفق مدرج امام كل بديل في استخدامه لهذه الحلول (دائما"،احيانا"،ابدا") أو طرح عدد من البدائل في حل المشكلات أو الضغوط وعلى المستجيب ان يختار واحدا" منها فقط .(Stone,1984,p.289)

وبالاطلاع على الدراسات السابقة في هذا المجال وخصوصا" المحلية منها مثل دراسة (الحلو 1989) اتبعت الباحثة الخطوات التالية في بناء مقياس البحث الحالي.

صياغة الفقرات.

تم الأطلاع على عدد من المقاييس السابقة بهدف الحصول على فقرات مناسبة للاداة وهي:

1. مقياس بثينة منصور الحلو .1989
2. مقياس سعد الامارة 1995.
3. مقياس انتصار كرمان 2009.

وقد اكدت معظم البحوث والدراسات السابقة في بناء مقاييس الضغوط واساليب التعامل معها على ان يطرح سؤال مفتوح على عينة المجتمع المراد دراسته وذلك لذكر اهم الاحداث الضاغطة التي تعرض لها المفحوص وكيفية التعامل مع هذه الضغوط.

وعليه قامت الباحثة باجراء دراسة استطلاعية على عينة عشوائية مكونة من (30) طالبا" وطالبة في قسمين علمي وانساني بكلية التربية جامعة الموصل، تضمنت السؤال الآتي:

(اذكر الاحداث الضاغطة والمشكلات التي تعرضت لها خلال السنوات الماضية وخصوصا" السنة الأخيرة ، وكيف تعاملت معها؟).

ثم بعدها تصنيف اجاباتهم وتوحيد المشكلات الواردة فيها واساليب التعامل معها وتم صياغتها في اربع فقرات.

وبالرجوع الى المقاييس السابقة تم أخذ ست فقرات منها وكما يأتي:

1. مقياس بثينة الحلو:4 فقرات .
2. مقياس انتصار كرمان: فقرة واحدة.
3. مقياس أسعد الامارة: فقرة واحدة.

واضافت الباحثة اربع فقرات اعتمادا" على ما اشارت اليه الادبيات والاطر النظرية من مواقف تثير الضغوط النفسية واساليب التعامل معها ، فيما تم تحديد اساليب التعامل باربعة هي:

1. اسلوب المواجهة للموقف والتصدي له.
2. الاسلوب الديني.
3. اسلوب الاسناد الاجتماعي.
4. الاسلوب التجنبي أو "الهروب" من مواجهة الموقف.

وبذلك اصبح المقياس مكونا" من (14) موقف ضاغط وتحت كل موقف منها (أربعة) اساليب للتعامل معه، وكما هو موضح في ملحق (7).

صلاحية الفقرات.

يتطلب بناء المقياس النفسي عرضه، قبل تطبيقه، على خبراء ذوي علاقة بالموضوع، ليقرروا مدى صلاحية فقراته. ولقد تم عرض فقرات المقياس بصورته الأولية (ملحق 9) على خبراء في علم النفس والصحة النفسية (ملحق3) .

وكانت نسبة اتفاق الخبراء (100٪) ولم يتم حذف اية فقرة، غير انهم اقترحوا بعض التعديلات، وقد أخذت الباحثة بها كما هي موضحه قبل التعديل وبعده في ملحق (10).

التطبيق الاستطلاعي للمقياس.

الهدف من هذا التطبيق هو معرفة مدى وضوح تعليمات المقياس، وطريقة الاجابة عليه والوقت المستغرق في الاجابة.

ولتحقيق ذلك، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مؤلفة من (40) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من كلية العلوم وكلية العلوم السياسية بجامعة بغداد موزعين بالتساوي على وفق متغيري الجنس والتخصص وكما هو موضح في جدول(5) ، الذي سبقت الاشارة اليه في موضوع التطبيق الاستطلاعي لمقياس الذكاء الانفعالي، حيث قدم المقياسان في وقت واحد.

مؤشرات الصدق Validity Indexes .

تم استخراج مؤشرين للصدق هما:

1. الصدق الظاهريFace Validity .

ويعني عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لبيان مدى صلاحية فقراته وملائمتها للخاصية النفسية المراد قياسها .

ويرى بالدير Balder ان مقاييس الضغوط تتصف بهذا النوع من الصدق لانها تكون من واقع المستجيب وما قد يتعرض له من احداث .(Balder,1982,p.108)



وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء وكما اشرنا في صلاحية الفقرات.

2. صدق البناء.

يرى عودة 1985 ان صدق البناء من افضل انواع الصدق المستخدمة لمعرفة صدق الاختبارات النفسية (عودة ، 1985 ،ص64).

ولأجل تحقيق هذ النوع من الصدق اختبرت الفرضية التي تشير الى اختلاف الجنسين، الذكور والاناث، في التعامل مع الضغوط النفسية ، اذ اكدت الدراسات السابقة ان للجنستأثيرا" كبيرا" في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية وان هنالك فروقا" دالة احصائية بين الاساليب التي يستخدمها الاناث عن الذكور.

وقد تم حساب اساليب التعامل مع الضغوط النفسية لعينة مكونة من 400 طالبا" وطالبة وبالتساوي ، بعدها تم استخراج قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية بمستوى دلالة (0.05) ، ودرجة حرية (3) اذ بلغت قيمة مربع كاي المحسوبة (24.2) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (12.59). وهذا يعني ان هنالك فروقا" ذات دلالة احصائية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين الاناث والذكور وكما هو موضح في جدول(11) ، وبذلك يكون المقياس قد تمتع بمؤشر صدق البناء.

جدول (11)

البيانات المستخدمة لاستخراج قيمة مربع كاي (كا2) لحساب الفروق بين درجات الاناث والذكور لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لتحقيق صدق البناء

الجنس	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب	مجـ	قيمة كا2	
						المحسوبة	الجدولية
ذكور	1292	462	860	186	2800	24.2	12.59
اناث	1221	464	992	123	2800		
مجـ	2513	926	1852	309	5600		

مؤشرات الثبات Reliability Indexes.

لغرض التحقق من ثبات المقياس تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار وذلك بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة، ثم اعادة التطبيق بعد مرور (16) يوماً". وبعد حساب الدرجة الكلية لأجابات كل فرد من افراد العينة في التطبيقين، تم حساب معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات التطبيقين الاول والثاني لكل اسلوب من الاساليب الاربعة على حده اذ بلغ معامل الثبات لأسلوب المواجهة (0.79) ، واسلوب الاسناد الاجتماعي(0.73) والاسلوب الديني (0.76) واسلوب التجنب او الهروب(0.85).

وبعد حساب القيمة التائية لمعاملات الارتباط ومقارنتها بالقيمة الجدولية لكل اسلوب على حده وجد انها دالة عند مستوى (0.05) وجميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.021) وكما موضح في جدول (12).



جدول (12)

نتائج الثبات بطريقة اعادة الاختبار لمقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الاساليب	التطبيق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	
				المحسوبة	الجدولية
المواجهة	الأول	6.48	2.987	6.171	2.021
	الثاني	6.88	3.107		
الاسناد	الاول	6.52	2.76	6.186	
	الثاني	6.16	3.43		
الديني	الاول	4.90	2.863	6.178	
	الثاني	4.75	3.311		
الهروب	الاول	0.58	0.958	6.159	
	الثاني	0.48	0.847		

تصحيح المقياس.

احتوى مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على "14" موقفا "ضاغطا" وتحت كل موقف "اربعة" اساليب للتعامل معه، وعلى المستجيب أن يختار موقفا" (بديلا") واحدا" فقط يعدّه الاكثر احتمالا" لاستخدامه له مع الموقف الضاغط المطروح. وبما أن المقياس تصنيفي، فقد كان التصحيح باعطاء درجة "1" لكل بديل مختار. وبذلك تكون درجة أعلى بديل محتملة من البدائل الاربعة "14" وأقل درجة محتملة لأي بديل "صفر".

التطبيق النهائي للمقياسين

بعد ان تم بناء مقياسي الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية واجراء كافة متطلبات المقاييس النفسية من الصدق والثبات ، اصبح المقياسان جاهزين للتطبيق، و قامت الباحثة بطبق "كبس" المقياسين سويا"



وتطبيقهما على عينة البحث المؤلفة من (430) طالبا" وطالبة في صفوفهم الدراسية دون أعطاء اية تعليمات اضافية حيث أكتفي بالتعليمات المطبوعة والتي وضعت في مقدمة المقياسين. هذا وكان معدل الوقت للأجابة على المقياسين بجلسة واحدة، بحدود عشرين دقيقة.

الوسائل الاحصائية

وظّفت الباحثة الاحصاء الوصفي والاستدلالي المدرجة في أدناه، لاتمام اجراءات البحث وحساب نتائجه، مستعينة بالحقيبة الاحصائية (SPSS) .

- الوسط الحسابي Mean ، المنوالMode ، الخطأ المعياري للوسط الحسابي Standard Error of Mea ،الوسيط Median، والانحراف المعياري Standard Deviation .
- معامل ارتباط بيرسون .
- معادلة سبيرمان بروان.
- معادلة مربع كاي(كا2).
- الاختبار التائي لعينة واحدة ، t- Test for s Single Sample.
- الاختبار الزائي Z.Test
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتينt- Test for Independent Groups .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج ومناقشتها

التوصيات

المقترحات

المصادر

المصادر العربية

المصادر الاجنبية

المستخلص باللغة الانجليزية





4

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي، على وفق أهدافه المحددة في الفصل الأول، ومناقشة هذه النتائج، وما يبنى عليها من توصيات ومقترحات ،وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: بناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة.

تحدد الهدف الأول ببناء أداة لقياس الذكاء الانفعالي خاصة بطلبة الجامعة، وقد تحقق ذلك وتم بناء هذا المقياس من خلال الاجراءات المتعددة المتبعة في الفصل الثالث، والتي توصلت الى أن المقياس يتمتع بصدق وثبات كافيين ، ولفقراته الخمسين القدرة على التمييز وله خصائص احصائية وصفية قريبة من التوزيع الاعتدالي.

الهدف الثاني: قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة كافة.

لأجل تحقيق هذا الهدف جرى معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي على العينة المؤلفة من (430) طالباً وطالبة . وبعد استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لها ومقارنتها بالوسط الفرضي(*) تبين أن متوسط درجات افراد العينة في الذكاء الانفعالي يبلغ (184.42) درجة وبانحراف معياري قدره (17.452) درجة. وعند اجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق (المحسوب) والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (150) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وسيلة احصائية في المعالجة، تبين ان هناك

* المتوسط الفرضي للأداة = أقل درجة + أعلى درجة/2

= (250+50)/2=150

فرقا" دالاً احصائيا" بين كلا" الوسطين المحسوب والفرضي، اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (40.90) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (429) وكما موضح في جدول (13).

جدول (13)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للذكاء الانفعالي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		نوع الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الذكاء الانفعالي	184.42	17.452	150	40.90	1.96	دالة

هذا يعني أن طلبة الجامعة يتمتعون بذكاء انفعالي اعلى من المتوسط النظري للذكاء الانفعالي وفقا" لأدا ة البحث التي جرى تطبيقها عليهم وهو مؤشر ايجابي.

لهدف الثالث: معرفة ما اذا كانت هنالك فروق في الذكاء الانفعالي تبعا" لمتغيري الجنس (ذكور – اناث) وبحسب التخصص (علمي – انساني). (

أ. متغير الجنس (ذكور – آناث).

تبين ان الوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لدى الذكور هو (180) درجة وبانحراف معياري قدره (17.458) فيما كان وسطه الحسابي عند الاناث (188.23) وبانحراف معياري قدره (16.652) درجة. وبمعالجة هذه البيانات بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.501) درجة وهي اعلى من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وكما موضح في جدول (14).



جدول (14)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	نوع الدلالة
ذكور	180	17.458	4.501	1.98	دالة
اناث	188.23	16.652			

ولأن الفرق دال احصائيا" فهذا يعني أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الاناث اعلى مقارنة بالذكور .

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشارت اليه دراسة الاحمدي 2006، ودراسة عزيز 2009. وتختلف مع دراسة المصدر 2007التي اشارت الى وجود فرق دال احصائيا" لصالح الذكور في متغير الذكاء الانفعالي. بينما اشارت دراسة أبو ناشيء 2005 ودراسة الشناوي 2005 ودراسة ليندلي 2001الى عدم وجود فروق دالة احصائيا" في الذكاء الانفعالي بحسب متغير الجنس .علما" أن نتيجة البحث الحالي تتفق مع التوجهات النظرية القائلة بأن الذكاء الانفعالي لدى الاناث أعلى مستوى من الذكور.

والسبب في تفوق الاناث على الذكور قد يعود الى طبيعة التنشئة الاسرية والاجتماعية للفتاة ، اذ أن المجتمع والأسرة " تنشيء الفتاة أكثر من الاولاد ليكن أكثر انفعالا" لمعرفة المشاعر المشاركة للافكار والتعبير عنها" (الريماوي واخرون، 2006، ص256) وبذلك تساعد الفتاة على النمو الانفعالي من خلال التعبير عن مشاعرها بحرية مثل البكاء والضحك والصراخ ، و" ان الاناث يتفوقن على الذكور في جوانب اللغة كبداية الكلام فهن يتكلمن أسرع من الذكور وأكثر تساؤلا" واحسن نطقا" وأكثر مفردات لغاية سن

السادسة من العمرمما يوفر لهن الفرصة في اقامة العلاقات مع الآخرين"(عبده، 2010،ص42) ، في حين ان الذكور "يتبنون أسلوب انفعالي يتميز

بالعدوانية في بعض الاحيان" (المبيض، 2003،ص71). ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح من طبيعة الالعاب التي يلعب بها الاطفال الذكور مثل العاب السباق والمبارزة والاسلحة المقلدة والمفرقعات .

ب. متغير التخصص (علمي – انساني).

تبين أن الوسط الحسابي لدى طلبة التخصص العلمي هو (184.24) درجة وانحراف معياري قدره (16.350) فيما كان الوسط الحسابي لدى طلبة التخصص الانساني هو (183.62) درجة وانحراف معياري قدره (18.767).

وبمعالجة هذه البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة كانت (0.355) درجة عند مستوى دلالة (0.05) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وان الفرق غير دال احصائيا"، جدول (15).

جدول **(15)**

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للذكاء الانفعالي تبعا" لمتغير التخصص

التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		نوع الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
علمي	184.24	16.350	0.355	1.98	غير دالة
انساني	183.62	18.767			

وتتفق هذه النتيجة التي تشير الى انه لايوجد فرق في الذكاء الانفعالي تبعا" للتخصص الاكاديمي مع ما توصلت اليه دراسة الدردير 2006، ودراسة عجوة

2002، ودراسة جودة 2001. وتتفق أيضا" مع التوجهات النظرية التي ترى بأن الذكاء الانفعالي لا يختلف مستواه باختلاف التخصص الاكاديمي وتوحي هذه النتيجة أن الذكاء الانفعالي ليس قدرة عقلية اذا نظرنا الى أن طلبة الاختصاصات العلمية أعلى ذكاءا من طلبة التخصصات الانسانية.

الهدف الرابع : معرفة شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.

تم حساب اختيارات افراد العينة البالغ عددها (430) طالبا" وطالبة لكل بديل من بدائل الاجابة الأربعة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية المؤلف من (14) فقرة على صعيد أفراد العينة كافة، فكانت كما هي موضحة في جدول (16).

جدول (16)

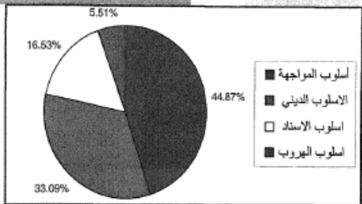
اختيارات افراد العينة كافة لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

عدد افراد العينة	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب	المجموع
430	2656	968	2073	323	6020

وتم استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات اساليب التعامل لكل أسلوب على حده لجميع افراد العينة فاشارت النتائج الى المؤشرات الآتية:

كان اسلوب المواجهة هو الأكثر شيوعا" اذ احرز نسبة قدرها (44.11٪)، يليه الأسلوب الديني بنسبة (34.43 ٪) ثم اسلوب الاسناد بنسبة (16.07٪)، فالهروب بنسبة (5.36٪).

وهذا يعني حالة ايجابية كون اسلوب "المواجهة" هو الشائع أكثر بين طلبة الجامعة ، فيما كان اسلوب "الهروب" هو الاقل شيوعا" ، غيرأن نسبة اسلوب المواجهة كانت اقل من (50 ٪) ، وكما موضح في الشكل (2) .



شكل (2)

الرسم البياني شيوع استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية على صعيد افراد العينة كافة.

وتتفق هذه النتيجة التي تشير الى ان أسلوب المواجهة هو الاكثر شيوعا" مع نتيجة دراسة الضاوي 2004 التي توصلت الى ان المواجهة أحد الأساليب الفعّالة في التعامل مع الضغوط حيثُ يسعى الفرد إلى معالجة الحدث أو المشكلة بالتعامل مع الآثار الملموسة لها حتى يستبعد مصدر التهديد الذي يؤرقه، وهذا يتطلب منه استغلال مصادره المعرفية، والانفعالية، والسلوكية . ولن يتأتى ذلك إلا إذا كان على قدر كافٍ من التعامل الاجتماعي الجيد مع الآخرين حتى يستطيع إدراك مشاعرهم وتفهمهم والتوصل معهم إلى حل، وأن تكون لديه مهارات اجتماعية في إقناعهم بحكمة، وبطريقة بنّاءة، والوصول إلى حلول مرضية للحدث (حياتنا النفسية/منتديات الحصن النفسي.www).

الهدف الخامس: معرفة الفروق في استخدام اساليب التعامل مع الضغوط النفسية تبعا" لمتغيري الجنس(ذكور- اناث) والتخصص (علمي – انساني).

تم حساب اختيارات افراد العينة البالغ عددها (430) طالبا" وطالبة، لكل بديل من بدائل الاجابة الأربعة على مقياس أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

المؤلف من (14) فقرة ، ولكل من الذكور والاناث والتخصصين العلمي والانساني فكانت كما هي موضحة في جدول (17).

جدول (17)

اختيارات افراد العينة حسب متغيري الجنس والتخصص لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

المتغير	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب	المجموع	المجموع الكلي
الجنس/ذكور	1386	483	940	193	3002	6020
اناث	1270	485	1133	130	3018	
التخصص/علمي	1538	531	1057	192	3318	6020
/انساني	1118	437	1016	131	2702	

وتم معالجة هذه البيانات بأستخدام النسب المئوية ، وعلى النحو الآتي:

أ. متغير الجنس (ذكور–اناث)

بعد استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات اساليب التعامل لكل أسلوب على حده ، جدول (18)، اشارت النتائج الى المؤشرات الآتية:

1. أن اكثر الاساليب شيوعا" لدى الذكور والاناث هي: المواجهة، الديني، الاسناد، فالهروب على الترتيب ولدى كليهما.
2. يتشابه كلاهما (الذكور والاناث) في استخدام الاسناد ولا فرق بينهما.
3. أن الذكور أكثر استخداما" لأسلوب المواجهة من الاناث .
4. أن الاناث اكثر استخداما" للاسلوب الديني من الذكور .
5. أن الذكور أكثر استخداما" لاسلوب الهروب.

جدول (18)

النسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين (الذكور – الاناث)

الجنس	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب
ذكور	٪46.16	٪16.08	٪31.31	٪6.42
اناث	٪42.08	٪16.07	٪37.54	٪4.30

ولغرض معرفة الدلالات الاحصائية لهذه النسب المئوية لدى كل من الذكور والاناث في اساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الاسناد، الديني، والهروب)، تم استخدام الاختبار الزائي Z.Test ،جدول (19)، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (19)

دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية بين (الذكور – الاناث)

المتغير	العينة	الاسلوب	النسبة المئوية	p	q	القيمة الزائيه		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
ذكور	215	المواجهة	46.16	0.441	0.559	0.774	1.96	غير داله
اناث	215		42.08					
ذكور	215	الاسناد	16.08	0.16	0.84	0.114	1.96	غير داله
اناث	215		16.7					
ذكور	215	الديني	31.31	0.344	0.656	14	3.291	❖❖ داله
اناث	215		37.54					
ذكور	215	الهروب	6.42	0.053	0.947	9.814	3.291	❖❖ داله
اناث	215		4.30					

❖❖ عند مستوى دلاله 0.001



وتشير نتائج هذا الاختبار الى أن الذكور والآناث يتشابهون في استخدامهم لاسلوبي المواجهة والاسناد ، فيما هم يختلفون في استخدامهم لاسلوبي الديني والهروب، اذ أن الاناث أكثر استخداما" للاسلوب الديني من الذكور وبفرق تصل دلالته الى مستوى الواحد بالألف، فيما الذكور أكثر استخداما" لأسلوب الهروب وبفرق تصل دلالته ايضا" الى واحد بالألف .

وتبدو هاتان النتيجتان منطقيتان، فالتنشئة الأسرية للبنت في مجتمعنا تدفعها الى ممارسة الاساليب الدينية (الاكثار من الصلاة، قراءة الادعية، زيارة أضرحة الصالحين والصالحات...) حين تتعرض للضغوط النفسية، فيما تتوافر للذكور أساليب متعددة للهروب لدى مواجهتهم الضغوط (التنزه مع الاصدقاء، السفر، والتدخين ...)

وهذه النتيجة التي تشير الى ان الاناث اكثر استخداما" للاسلوب الديني من الذكور تتفق مع دراسة اولندك Olwndik1989 . فيما تختلف نتيجة ان لافرق دال احصائيا" بين الاناث والذكور في اسلوب الهروب مع نتائج دراسة عثمان 2004 التي اشارت الى ان الاناث اكثر هروبا" من مواجهة الضغوط من الذكور.

ويعدّ هذا الهروب من الأساليب التي يلجأ إليها الفرد عندما يكون غير قادرٍ على مواجهة الحدث الضاغط بفاعلية، أو غير قادر على حل المشكلة، وتعديل الأوضاع إلى الأفضل فيحاول أن يلجأ، أو يلتفت إلى نشاط آخر، لكي يهرب، أو يتناسَ المشكلة الأساسية، ويكون ذلك بممارسة بعض الأنشطة مثل السفر والتنزه، وفي كثير من الأحيان يقبل على الطعام بدرجة كبيرة والشراب والتدخين ، وقد يعد هذا نوعاً من التنفيس الانفعالي، ليشعر نفسه بنوع من النجاح، والفرحة، والإنجاز (هريدي ، 1996 ،ص25).

وترى الباحثة أن الهروب من الأحداث الضاغطة، وإن كان يلجأ إليه الفرد في بعض المواقف رحمةً بذاته أو رأفةً بها، ولكنها رحمة مؤقتة أو زائفة لأن

مصدر التهديد أو الضغط يبقى موجوداً ، وأن شعوره بالضعف في مواجهته يقلل من قيمته ويضعف ثقته بنفسه، وقد يؤثر في صحته البدنيه أيضا".

ب. متغير التخصص (علمي، انساني).

بعد استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات أساليب التعامل لكل أسلوب على حده بحسب التخصص (علمي – انساني) ، جدول (20)، اشارت النتائج الى الآتي:

1. ان أكثر الاساليب شيوعا" لدى الطلبة في التخصصين العلمي والانساني هي: المواجهة، الديني، الاسناد ، فالهروب على الترتيب ولدى كليهما.
2. يتشابه كلاهما (طلبة التخصص العلمي والانساني) في استخدام الاسناد.
3. ان طلبة التخصص العلمي أكثر استخداما" لأسلوب المواجهة من طلبة التخصص الانساني .
4. ان طلبة التخصص الانساني أكثر استخداما" للأسلوب الديني من طلبة التخصص العلمي .
5. ان اقل الأساليب استخداما" لدى كليهما هو "الهروب".

جدول (20)

النسب المئوية لاساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة التخصصين (العلمي - الانساني)

التخصص	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب
علمي	%46.37	%16	%31.85	% 5.78
انساني	% 41.40	%16.09	% 37.65	% 4.86

ولغرض معرفة الدلالات الاحصائية لهذه النسب المئوية لدى طلبة التخصصين العلمي والانساني في الأساليب الأربعة للتعامل مع الضغوط النفسية، تم استخدام الاختبار الزائي Z.Test، جدول (21)، فكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول **(21)**

دلالات الفروق للنسب المئوية لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة التخصصين (العلمي – الانساني)

المتغير	العينة	الاسلوب	النسبة المئوية	p	q	القيمة الزائية		*مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
علمي	237	المواجهة	46.37	0.441	0.559	1.041	1.96	غير داله
انساني	193		41.40					
علمي	237	الاسناد	16	0.16	0.84	0.0084	1.96	غير داله
انساني	193		16.09					
علمي	237	الديني	31.85	0.344	0.656	1.476	1.96	غير داله
انساني	193		37.65					
علمي	237	الهروب	5.78	0.053	0.947	0.599	1.96	غير داله
انساني	193		4.86					

❖ مستوى الدلالة هو 0.05

ان هذه النتائج تشير الى ان اختلاف التخصص الاكاديمي ما اذا كان علميا" أو انسانيا" لا يقابله اختلاف طلبة الجامعة في استخدامهم اساليب المواجهة والاسناد والديني والهروب لدى تعاملهم مع الضغوط النفسية التي يواجهونها.. وهي نتيجة تبدو منطقية، اذ أن المناهج الدراسية الجامعية لا تتضمن مواد تخصصية أو برامج تدريبية في هذا الموضوع. وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة جرجيس 2002، ودراسة عبد الله 2005 من انه لا يوجد فرق في استخدام أسلوبي الاسناد والهروب بحسب التخصص (علمي – انساني).

الهدف السادس : معرفة ما اذا كانت هنالك فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة ، الأسناد ، الديني ، والهروب).

لغرض تحقيق ذلك تم ترتيب درجات المستجيبين على الذكاء الانفعالي تنازليا" من أعلى درجة الى اوطئها ، واخذ مئة استمارة تمثل اعلى الدرجات في الذكاء الانفعالي تتراوح بين (209 - 190) و مئة استمارة تمثل اوطأ الدرجات في الذكاء الانفعالي تتراوح بين (173 - 127) ، لتصبح لدينا مجموعتان الأولى تمثل ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والثانية تمثل ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض ، علما" بأن كل استمارة تحتوي على مقياسي الذكاء الانفعالي واساليب التعامل مع الضغوط النفسية "مكبوسين" .

وباعتماد الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كشفت النتائج عن الاتي:

1. هنالك فرق دال احصائيا فيما يخص اسلوب (المواجهة) يدل على أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع هم اكثر استخداما" لأسلوب المواجهة من ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.
2. هنالك فرق دال احصائيا فيما يخص اسلوب (الهروب) يشير الى أن ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض اكثر استخداما" لأسلوب الهروب من ذوي الذكاء الانفعالي العالي.
3. لا توجد فروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فيما يخص اسلوبي الاسناد والديني، وكما موضح في جدول (22).

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعتي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية

المجموعات والأساليب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
			المحسوبة	الجدولية	
عالي - مواجهة	7.14	2.511	4.612	3.373	دالة
منخفض- مواجهة	5.58	2.166			
عالي- اسناد	2.07	1.174	1.848	3.373	غير دالة
منخفض - اسناد	2.37	1.323			
عالي- ديني	4.41	2.637	0.659	3.373	غير دالة
منخفض - ديني	4.65	2.480			
عالي - هروب	0.30	0.595	8.678	3.373	دالة
منخفض - هروب	1.37	1.143			

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة قشطة (2009) التي افادت بوجود فروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي على مقياس مهارات التأقلم والمواجهة لصالح مرتفعي الذكاء الانفعالي، والتي اشارت بدروها أن نتيجتها هذه تتفق مع نتائج دراسة سرور2003، ودراسة أبو ناشي،2002.

الهدف السابع: معرفة ما اذا كانت هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فيما يتعلق بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (المواجهة، الأسناد، الديني ، والهروب).

تم ايجاد معاملات الارتباط بين درجات ذوي الذكاء الانفعالي العالي ودرجاتهم في كل اسلوب: المواجهة ،الاسناد، الديني،والهروب، وبين درجات ذوي

الذكاء الانفعالي المنخفض ودرجاتهم في الأساليب الاربعة، فكانت النتائج كما هي موضحة في جدول (23).

جدول (23)

معاملات الارتباط بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض واساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الذكاء الانفعالي	المواجهة	الاسناد	الديني	الهروب
عالي	0.147	0.064	0.123	0.263-*
منخفض	0.077	0.918	0.136-	0.037

* معامل الارتباط دال احصائيا" عند مستوى 0.05

في ضوء هذه النتائج يتبين أن هنالك علاقة ارتباطية بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي واسلوب الهروب وباتجاه سلبي، بمعنى أن الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي المرتفع يميلون الى قلّة أو عدم استخدام اسلوب الهروب في التعامل مع الضغوط النفسية. فيما لم تكن هنالك علاقة ارتباطية دالة بين مستويي الذكاء الانفعالي (العالي والمنخفض) مع اساليب التعامل الأخرى (المواجهة ، الاسناد ، والديني) لدى ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض.

وتبدو هذه النتيجة متناقضة مع النتيجة الواردة في جدول (22) والتي تفيد بوجود فرق دال احصائيا" بين ذوي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض في استخدام اسلوب (المواجهة). غير ان التحليل النظري يوضح هذه الاشكالية ذلك أن للذكاء الانفعالي بحسب اداة البحث أربع مكونات (الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي ، العلاقات بالآخرين، المهارات والمسؤولية الاجتماعية)، وان المعالجة الاحصائية تعاملت مع مجموع هذه الدرجات للمقياس كافة. وقد عمدت الباحثة الى تفحّص هذه المكونات فوجدت أن مكون (التنظيم الذاتي) هو المتعلق بأسلوب مواجهة الضغوط ،ولهذا قامت بتحديد فقرات هذا المكون وعددها (12) فقرة في المقياس، وهي: (,10,14,18,22,26,30,33,34,38,42,46,50)

واستخراج درجاتها على حده لكل من ذوي الذكاء الانفعالي العالي والمنخفض. وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وأسلوب المواجهة بمعامل ارتباط عالي قدره (0.95). وبهذا يكون البحث قد توصل الى نتيجة مهمة هي أن الذكاء الانفعالي العالي يرتبط سلبيا" باسلوب الهروب ويرتبط مكون التنظيم الذاتي منه فقط ايجابيا" باسلوب المواجهة ، جدول (24).

جدول (24)

العلاقة الارتباطية بين التنظيم الذاتي والمواجهة لمجموعتين الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض

الذكاء الانفعالي (التنظيم الذاتي)	المواجهة	معامل ارتباط بيرسون
مرتفع	مرتفع	0.95
منخفض	منخفض	0.32

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشناوي 2005 التي توصلت الى وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأساليب المجابهة (المواجهة) ، ومع دراسة عثمان 1999 التي توصلت الى ان الأشخاص مرتفعي الذكاء الانفعالي يتسمون بالقدرة على مواجهة الضغوط ويديرونها بفاعلية.

وترى عجاجه 2007 أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يمتلكون القدرة على التكييف مع ظروف الحياة، وإدارة الضغوط بفاعلية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة، وان درجة الذكاء الانفعالي تختلف من فرد لآخر، وكلما زادت هذه الدرجة كلما زاد نجاح الفرد في مواجهة ضغوط البيئة، وأعبائها.

ولمزيد من الاسناد والتحقيق من هذه النتائج تم اختبار الفرق بين المتوسطين الحسابيين والانحرافين المعياريين لأسلوب المواجهة لذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض فوجد أن القيمة التائية كانت دالة احصائيا" بمستوى(0.05) ،

وتم الاجراء نفسه فيما يخص التنظيم الذاتي فكان الفرق دالا احصائيا" ايضا" ، جدول (25).

جدول (25)

القيم التائية للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من التنظيم الذاتي واسلوب المواجهة لمجموعتي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		نوع الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
مرتفع / مواجهة	7.14	2.511			
منخفض/ مواجهة	5.58	2.166	2.508	1.96	دالة
مرتفع / تنظيم ذاتي	45.02	5.251			
منخفض/ تنظيم ذاتي	36.21	6.100	26.71	1.96	دالة

ويؤكد هذا الاجراء الاضافي أن ذوي الذكاء الانفعالي العالي يعمدون أكثر الى استخدام اسلوب المواجهة في تعاملهم مع الضغوط النفسية، وان مكوّن التنظيم الذاتي لديهم أفضل مما هو لدى ذو الذكاء الانفعالي المنخفض.

التوصيات والمقترحات

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

1. مع ان النتائج اشارت الى ان المتوسط الحسابي لافراد عينة البحث أعلى من المتوسط الفرضي للذكاء الانفعالي، الا أن هناك نسبة تقرب من ربع الطلبة يتصفون بذكاء انفعالي دون المتوسط مما يستدعي توعية هذا الصنف من الطلبة بدور الذكاء الانفعالي وأهميته بالحياة الشخصية والعامة للطالب الجامعي من خلال اعداد محاضرات أو نشرات تثقيفية

أو برامج ارشادية تقوم بها الجهات المعنية بالارشاد النفسي والتوجيه التربوي بالجامعات العراقية.

2. كشفت النتائج ان الطلبة الذين يتمتعون بمكوّن التنظيم الذاتي في الذكاء الانفعالي هم أفضل اقرانهم في استخدام اسلوب المواجهة الذي يعدّ أفضل أساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عليه توصي الباحثة باعداد ملصقات جدارية مصحوبة بمعادل صوري تعلّق في اروقة الجامعة لتشيع مفاهيم (التنظيم الذاتي) التي تتضمن تشجيع الطلبة على التحكم بانفعالاتهم وضبط النفس والتروي والمرونة وكيفية مواجهة الضغوط بأساليب فاعلة.

3. تضمين المنهج الدراسي الجامعي في مادة (علم النفس) موضوعاً" عن الذكاء الانفعالي يوضح مفهومه وأهميته الشخصية والاجتماعية في مراحل الشباب الجامعي والمراحل العمرية اللاحقة.

4. اقامة ندوات تثقيفية واعداد برامج ارشادية موجّهة للذكور من طلبة الجامعة تركّز على أن الهروب من مواجهة الضغوط ليس وسيلة مجدية ، لأن مصدر الضغط يبقى موجوداً" وانه يولّد الشعور بالضعف في مواجهة المشكلات الحياتية ويفضي الى ضعف الثقة بالنفس، فضلا" عن أنه يؤثر أيضا" في الصحة البدنية.

5. اقامة ندوات تثقيفية واعداد برامج ارشادية موجّهة للاناث من طالبات الجامعة توضح أن الاسلوب الديني(الصلاة، الادعية، زيارة أضرحة الصالحين والصالحات..) وان كان يمنح صاحبته راحة نفسية، الا أنه لا يحل المشكلة ، فضلا" عن ان الاكثار منه يؤدي الى الاعتياد عليه بدلا" من اعتماد اسلوب المواجهة في التعامل مع الضغوط النفسية.

المقترحات:

1. اجراء دراسة مماثلة تستخدم نفس الاداتين للمقارنة بين طلبة جامعتين أو أكثر من الجامعات العراقية وما يترتب على ذلك من توصيات ومقترحات خاصة بالجامعات التي يكون مستوى الذكاء الانفعالي فيها اقل من نظيراتها، وتشيع فيها أساليب غير فاعله في مواجهة الضغوط النفسية.
2. اجراء دراسات ميدانية تستهدف ايجاد العلاقه بين الذكاء الانفعالي وعدد من المتغيرات ،مثل:
   - علاقة الذكاء الانفعالي بالذكاء العام.
   - علاقة الذكاء الإنفعالي بمركز التحكّم(داخلي - خارجي).
   - علاقة الذكاء الانفعالي بنمط الشخصية (أ ، ب).
   - علاقة الذكاء الانفعالي بالتوافق النفسي والاجتماعي.
3. اجراء دراسات عن العلاقه بين الذكاء الانفعالي والاساليب المعرفيه مثل:
   - علاقة الذكاء الانفعالي بالاسلوب التأملي مقابل الاسلوب الاندفاعي.
   - علاقة الذكاء الانفعالي بالتصلّب مقابل المرونه .
   - علاقة الذكاء الانفعالي بسيطرة النمط الدماغي الايمن مقابل النمط الدماغي الايسر.
4. اجراء دراسات عن العلاقات بين مكونات الذكاء الانفعالي (الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي ،العلاقات الاجتماعية، والمهارات والمسؤولية الاجتماعية) وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينات متنوعة من طلبة الجامعة.

5. اجراء دراسة لمعرفة تأثير المناهج الدراسية والحياة الجامعية على تطور الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة بمقارنة طلبة المرحلة الأولى بطلبة المرحلة الاخيرة.
6. اجراء دراسة لمعرفة تأثير المناهج الدراسية والحياة الجامعية على تطور أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بمقارنة طلبة المرحلة الأولى بطلبة المرحلة الاخيرة.

المصادر والمراجع

المصادر العربية:

- ❖ القرآن الكريم.
- ❖ ابراهيم ، عبد الستار (2003). **علم النفس أسسه ومعالم دراسته** . الطبعة الثالثة . دار العلوم للطباعة والنشر الرياض ، المملكة العربية السعودية .
- ❖ أبو راسين محمد بن حسن (2003). **العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وتقدير الذات لدى عينة من الأطفال السعوديين**. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، ع (143)، ص (162).
- ❖ أبو ناشئ ،أمل محمد (2004). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء العام والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة**. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنوفيه، مصر.
- ❖ ــــ (2006). **الذكاء الوجداني**. القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.
- ❖ أحمد، عبد الواحد (2005). **نوعية الحياة والذكاء الوجداني ومستوى التوافق النفسي لدى عينة من ذوي التوجه الديني** . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ،جامعة المنيا ،مصر.
- ❖ الاحمدي، محمد عزيز(**2006**). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة**. رسالة ماجستير غير منشورة،كلية الاداب،جامعة الملك.
- ❖ الأعسر، صفاء(2005). **الذكاء الوجداني والقدرات العقلية**. مجلة التربية وعلم النفس، العدد (29)، الجامعة الاردنية.

❖ الاعسر ، صفاء و كفافي ، علاء الدين (2000). **الذكاء الوجداني** . دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة.

❖ ـــ (2000) . **الإبداع في حل المشكلات** دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة .

❖ الامارة، أسعد شريف (1995).**علاقة الضغوط والتعامل معها بالخصائص العصابية لدى طلبة الجامعة.** اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية.

❖ البريخت، كارل(2008). **الذكاء الاجتماعي.** ط2، مكتبة جريرللترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.

❖ تايلر،اليونا(1983). **الاختبارات النفسية.** ترجمة: سعد عبد الرحمن و محمد عثمان نجاتي،القاهرة، دار الشرق.

❖ جولمان،دانييل (2000). **الذكاء العاطفي.** ترجمة، ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، مكتبة الوطن،الكويت.

❖ ـــ (2008). **الذكاء العاطفي.** مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.

❖ ـــ (2005). ذكاء المشاعر. ترجمة هشام الحناوي، مكتبة الأسرة، دار هلا للنشر والتوزيع.

❖ جرجيس، مؤيد اسماعيل(2002). **اساليب التعامل مع ضغوط الحياة وعلاقتها، بالطمأنينة النفسية، والميول العصابية لدى الشباب الجامعي.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.

❖ جودة، محمد إبراهيم (2001). **دراسة لبعض مكونات الذكاء الانفعالي في علاقتها بمركز التحكم لدى طلاب الجامعة.** مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (10)، عدد (40).

- حسين، سلامة عبد العظيم(2006). **الذكاء الوجداني والقيادة التربوية**. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الحلو، بثينة منصور(1989).**مركز السيطرة والتعامل مع الضغوط النفسية**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الحمداني، تغريد محمد (1996). **تقويم انماط السلوك القيادي لرؤساء الأقسام**. كلية التربية، جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة.
- خوالدة، محمود عبد الله (2004). **الذكاء الانفعالي(العاطفي)**. دار الشرق للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- الدردير، عبد المنعم أحمد (2006). **دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي** عالم الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الدرمكي، فاطمة راشد (2008). **علم النفس الارشادي**. مطبوعات جامعة الامارات.
- الدوري، سعاد معروف (1993). **التعامل مع الضغوط النفسية لدى طالبات الاقسام الداخلية في جامعة بغداد**. المؤتمر العلمي المشترك لدراسة الظواهر السلوكية في الوسط الجامعي، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية.
- الديدي ،رشا (2005) . **الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدي عينة من دارسي علم النفس** . مجلة علم النفس العربي المعاصر ،المجلد الأول ،العدد1 ، 69- 113.
- رزق، محمد كريم(2003). **علم النفس المعرفي**. دار النهضة العربية للطباعة والنشر، مصر.
- روبنستالين، لوي ايه ليدن(2005). **دليل ادارة الضغوط**. مكتبة جرير للترجمة والطباعة والنشر والتوزيع، دبي، الامارات العربية المتحدة.

❖ الريماوي، محمد عودة واخرون(2006). علم النفس العام. ط2، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان، الاردن.

❖ الزوبعي، ابراهيم عبد الجليل واخرون(1981). **الاختبارات والمقاييس النفسية**. دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.

❖ الزيود، نادر فهمي (2005). **إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات** . رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة قطر.

❖ الساعاتي، أحمد (1990). **دور الشباب الجامعي في تطور وبناء المجتمع**. مجلة الاتحاد العام لطلبة وشباب العراق.

❖ سعيد، سعاد جبر(2008). **الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة**. عالم الكتاب الحديث، أربد، الاردن.

❖ السلطان، ابتسام محمود(2008). **المساندة الاجتماعية واحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة**. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ ابن الهيثم ، جامعة بغداد.

❖ سيد، ابراهيم محمد(1995). **الذكاء الوجداني والقرن الواحد والعشرين**، بحوث ومقالات، مكتبة الايمان، المنصورة، مصر.

❖ شاهين، علاء الدين(2005) . **الذكاء وأنواعه**. بحوث ومقالات، مطبوعات جامعة القاهرة، مصر.

❖ الشاهين، هبة أحمد(2005). **دراسة مقارنة بين الطلبة ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض والسمات المزاجية**. منشورات كلية التربية، جامعة المنوفيه، مصر.

❖ شتورا ،جان بنجامان (1997). **الاجهاد أسبابه وعلاجه**. ترجمة: انطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت.

❖ شمال، محمود سيد (2000). **الصحة النفسية**. مطبوعات جامعة عين شمس ، مصر.

❖ الشناوى، الهام و عبد الرحمن، أمنية إبراهيم (2005) . **الاسهام النسبى لمكونات قائمة بار – أون لنسبة الذكاء الوجدانى فى التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة** . دراسات نفسية ، المجلد الخامس عشر ، العدد الأول ، 99- 161 .

❖ صالح ، قاسم حسين (1998) . **الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية**. مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء، اليمن.

❖ ـــ (1999) .**علم النفس المعرفي**. مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء، اليمن.

❖ ـــ (2008). **علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية**. دار دجلة للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

❖ الصالح، اماني عبد التواب(2004). **فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني على بعض المتغيرات النفسية لدى المراهقات**. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات الإنسانية، شعبة التربية، جامعة الأزهر.

❖ طاهر، رنا موفق(2000). **بناء برنامج ارشادي لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة الجامعة**. كلية التربية ، الجامعة المستنصرية، رسالة دكتوراه غير منشورة.

❖ الطريري، عبد الرحمن بن سليمان (1994). **الضغط النفسي – مفهومه – تشخيصه – طرق علاجه ومقاومته**. القاهرة، الدار العالمية للنشر والتوزيع.

❖ ظاهر، كريم احمد(1989). الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والانتماء لدى طلبة الجامعة المنتمين وغير المنتمين الى الاتحادات الطلابية. مجلة مركز البحوث النفسية، جامعة بغداد ، العدد 53.

❖ الظاهر، احمد واخرون(1999). القياس في العملية التربوية. ط1، مطبعة الانجلو، مصر.

❖ عبد الله ، منى محمود محمد (2005). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، دراسة مقارنة بين الريف والحضر. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

❖ عبد الغني ، رباب رشاد حسين (2006). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة. درسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية ،جامعة السعودية.

❖ عبد الرحمن ،محمد السيد (1999). علم الأمراض النفسية والعقلية. دار قباء للطباعة والنشر، القاهرة.

❖ عبد الرحمن، أسعد(1997) .القياس النفسي. الكويت، مكتبة فلاح.

❖ عبد المعطي، حسن أحمد (2005). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها. مكتبة زهراء الشرق، مصر.

❖ عبد النبي، محسن (2001) .العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات السعوديات. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، العدد الثالث، السنة السادسة عشرة ،ص 128- 165.

❖ عبده، داود (2010). دراسات في علم اللغة النفسي. دار جرير للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

❖ عثمان، فاروق السيد و رزق ،محمد عبد السميع (1998). الذكاء الانفعالي – مفهومه وقياسه. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، عدد (38)

❖ عثمان، سيد (2000). الذات الناضجة مقالات في ما وراء المنهج. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية .

❖ عجاجه، صفاء أحمد (2007). **النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

❖ عجاج ،خيري (2002) . **الذكاء الوجداني الأسس _ والتطبيق .** مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى، القاهرة.

❖ عجوة، عبد العال (2002). **الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي، العمر، والتحصيل الدراسي لدى طلبة الجامعة.** مجلة كلية التربية ،جامعة الاسكندرية، مصر، المجلد 13، ع 1، ص 250 -280.

❖ عزيز، عز الدين أحمد(2009). **التفكير الناقد وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات مدارس الأساس في اربيل.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين.

❖ عسكر، عماد احمد(2000).**علم النفس الرياضي** . مصر ، دار المعرفة.

❖ عكاشة، محمود فتحي(2005). **ادوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال الموهوبين.** مجلة دراسات اجتماعية، المجلد10 ،العدد 20، جامعة العلوم والتكنلوجيا، صنعاء.

❖ عودة، احمد سليمان(1999). **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، دار المسيرة للطباعة والنشر، الاردن.

❖ عودة، احمد سليمان(1985). **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية**. الاردن،أربد، مكتبة الكتاني.

❖ العيسوي، عبد الرحمن محمد(1974) .**القياس والتجريب في علم النفس والتربية**. بيروت، دار النهضة العربية.

❖ فراج ، آنور محمد (2005) . **الذكاء الانفعالي وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة** . دراسات عربية فى علم النفس ، المجلد الرابع ، العدد الأول،ص 93- 151 .

❖ فرج، صفوت(1980). **القياس النفسي**. القاهرة، دار الفكر.

❖ قشطه ،رائدة محمود (2009). **الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين.

❖ كارنجي، ديل (2002). **دع القلق وابدأ الحياة**، ترجمة وتقديم: محمد فكري أنور، مكتبة مدبولي للطباعة والنشر.

❖ المبيض، مأمون (2003) . **الذكاء العاطفي**. المكتبة الاسلامية، بيروت، لبنان.

❖ مجذوب، صلاح (2007). **دينامية المجال العدواني عند الانسان**. مجلة الثقافة النفسية، عدد 9، بيروت.

❖ المخلص ،احمد رفعت (2004).**العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التعامل لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية**. مجلة رسالة التربية وعلم النفس، العدد (27)، سنة: 1427هـ - 2005 م.

❖ المخزومي، أمل عباس(2004). **الاحتراق النفسي وعلاقته بنمط الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين**. مركز البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ع 22، ص54.

❖ المزيني ، أسامة (2006) . **الإرشاد النفسي الديني – أسسه النظرية و تطبيقاته العملية** . مكتبة آفاق، غزة.

❖ المصدر ، محمد عبد العظيم (2007). **الذكاء الانفعالي و علاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة**. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة، فلسطين.

❖ مصطفى، حسن عبد المعطي(1992). **الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر**. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المؤتمر الثالث.

❖ مصطفى، حسن عبد المعطي (2005). **ضغوط الحياة وأساليب التعامل**. مكتبة زهراء الشرق،مصر.

❖ موسى،احمد و حماده، كريم(2001) . **التدين والضغوط النفسية**. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، مجلد (5)، عدد (9) ص 63- 66.

❖ الملا ،سعيد(2002). **أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومظاهر الاكتئاب لدى طلبة جامعة الامارات**. حوليات كلية الآداب، جامعة عين شمس، المجلد 30، العدد أبريل- يونيو 2005 .

❖ النوال،هناء احمد (2004). **استراتيجات التعامل مع الضغوط النفسية**. مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة الاسكندرية ،العدد الخامس، السنة السابعة عشر ص54 - 65.

❖ النيال مايسة وعبد الله ،هشام إبراهيم (1997). **أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة**

من طلاب وطالبات جامعة قطر. مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المؤتمر الدولي الرابع، ص86.

❖ هريدي ،عادل محمد (1996). علاقة وجهة الضبط بأساليب التعامل مع المشكلات دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، ع (26).

المصادر الأجنبية:

❖ Atkinson, R. C., & Hilgards, E.R, (2003).**Introduction To Psychology.** New York: Thomson.

❖ Anastasia, A. (1976). **Psychological Testing**.Ed a co, New York.

❖ Barsade, R. J. (1998).**Human stresses its nature and control.** Minnesota: Burgees Publishing

❖ Baron, R. (2002). **The Ability of Emotional Measure to Evaluate The Development of Emotional and Social Skills After Receiving an Emotional Training Programmed.** J. of Personality and Social Psychology.

❖ Barsade, L. (1998). **How can cope with stressful experiences**. New York.

❖ Balder, K. S. (1982).**Stress identification and coping patterns in patients on hem dialysis.** Nursing research. Part 3.

❖ Bootzin, J. O., et al., (1993). **Hostility and its relationship with stressful events and problem solving**. Journal of contemporary Psychotherapy.

❖ Buss, A. H., & Warren, W. I. (1962).**Aggression question naires manual.** Los Angel, C.A and Westerns, Psychological Survey.

❖ Blalock, H. M. (1972). **Social Statistics**. New York: McGraw-Hill Book Company.

❖ Cronbach, J. (1964).**Educational and Psychological Measurement Evaluation.** New Jersey: Printer Hall.

❖ Cannon, G. L.(1932).**The stress check: coping with stresses of life and work.** N. J.: Prentice – Hall.

❖ Delong's, A. f., & Lazarus. R. (1988). **The impact of daily stress on_health mood psychological and social resources as mediatorys Journal personality and social psychology**. Vol. (54), no (3).

❖ Ebel, R. I. (1972).**Essentials Of Educational Measurement.** New York: Prentice Hall.

❖ Elizabeth, J. A., & Donald, H. S and Vincent, E (2003) **Personality, Well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence**, J. of Personality and Individual Differences, V. 38, N.3, P. 547-558.

❖ Fonagy, p., & Higgitt, A. (1984).**Personality theory and clinical practice**. London Methuen.

❖ Gerald Berg, I. (2006). **The Role of Emotional Intelligence, Attachment, and Copping in Mediationg the Effects of Childhood Abuse.** J. of Dissertation Abstracts International, V.65, N.9B.

❖ Golman D (1995) **Emotional Intelligence... Why it can matter More then I Q** .New York: Banta.

❖ Harrison, A (1983).**Alan gages Testing Hand Book**. London: The Macmillan Press.

❖ Hackett, H., & Lombard. S. (1983).**Models of stress in Altimeter, E M. (Ed), Helping students manage stress**. Sandancisco, Jo essay – bass in.

❖ Hunt, N., & Evans, D. (2004). **Predicting Traumatic Stress Using Emotional Intelligence.** J. of Behavior Research and Therapy, V. 42, N.

❖ Holahan, C. J. (1987). **Personal and contextual determinants of coping strata gies**. Journal of personality and social psychology. Vol. 52. N 4.

❖ Houston, A. (1992). **The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators.** J. of Personality and Social Psychology, V.54, N.3.

❖ Jorgen, Baumert et al (2004) **A critical Evaluation of The Emotional Intelligence Construct**. J. of Personality and Individual Differences, V. 28, N. 3.

❖ Kidder, L. K. (1987). **Research Methodism relation**. New York: Prentice Hall.

❖ Kerlinger, F. R. (1977).**Foundation of behavioral research**. New York: Holt Rinehart and Winston.

❖ Lahy, B. B. (2002). **Psychology**. McGraw- Hill.

- Lazarus, R. S. (1991).**From psychological serest to emotion: a history of out books anmual review of psychology**.U.S.A.
- Lemaka, E. (1976). **Principle of Psychological Measurment**.Chicago.
- Lindley, L. D. (2001) **Personality, other dispositional variables, and human adaptability.** Unpublished Ph. D. Thesis, University of lower strata, Avail labels.
- Marant, L. j. (1984) **Essentials of Psychological Testing**. New York: Harper Brothers.
- Maccalupo, M. (2002): **principal leadership , The role of. Emotional intelligence** . Study of decision making in an Esteem North Carolina school system, Discs, absinthe 63.N 1.
- Mayer.J.D and Salovey .P (1997). **Emotional development and Emotional intellingence. Educational imptieations**. New york: Basic Books ,Inc.
- Mayer , J . D.,& Salovey , P., & Carsou . D. (2000). **Competing models of emotional intelligence in: Sternberg, R. J. (Ed):** Hand Book of Human Intelligence New York.
- Nunally, F. S. (1979).**Psychometric Theory** New York: McGraw- Hill.
- Oneil John A. (1999). **A Critical Evaluation of the Emotional Intelligence.** J. of Personality and Individual Differences, V.28, N.3.
- Pellitter, R. N. (1999). **Coping wit stress an aspen publication**. London.

- Riley, H. & Schutte, N. S. (2004). **Low Emotional Intelligence as a Predictor of Substance Use Problems, J. of Drug. Education.** Vol.33, N. 4.
- Rohd, Z., & Lewistons , H.(1992). **Life Events, Coping Strategies**. Social Resources and Somatic complaints Among Combat Stress Reaction Consulates. British journal of medical psychology, Vol.6.
- Santrock, John. W (2003).**Psychology**. (6 Th Ed.) New York: McGraw –Hill.
- Sely (1976). **Stress in health and disease**. Library of congress
- Cataloging in publication, U.S.A
- Seleboreger, S. (1986). **Coping with temptation to smoke**. Journal of consulting .Vol 52. N 2.
- Steven, A., & Howard, J., (1997).**General Psychology**. New York: McGraw –Hill.
- Stone, A. A. (1984). **New measure of daily coping development and preliminary results .J.of personality and social Psychology**. Vol. 46.N.4
- Stone , G .Y. (1998).**the Stress of life**. New York: megrim Hill
- Styron, J. S. (1990). **Emotional Intelligence and Your Success.** London: Koran Page.
- Wolman, B. B. (1987).**International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalyst and Neurology**. Part 10.

❖ Zeller , J., &Carmines, W. (1986). **Psychological Testing**. New York.

مصادر الانترنت:

❖ منتديات الحصن النفسي- شبكة الحصن لحياة افضل w.w.w//forams.bafree.net/

❖ الامارة، أسعد (2007).الضغوط النفسية . منتديات الحصن النفسي- شبكة الحصن لحياة افضل3& w.w.w//forams. Bafr Ee.net

الملاحق

ملحق (1)

استبيان استطلاعي موجّه لطلبة الجامعة

الجامعة الحرة في هولندا

كلية الاداب

قسم علم النفس / الدراسات العليا / الماجستير

م/ استبيان استطلاعي

عزيزي الطالب..

عزيزتي الطالبة..

تحية طيبة..

تروم الباحثة اجراء دراسة عن (الذكاء الانفعالي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ويعني الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتطلبها النجاح في الحياة، مثل: تشجيع الفرد لنفسه واصراره على ما يريد تحقيقه برغم ما يواجهه من احباطات، والقدرة على التحكم في المزاج والسيطرة على الاندفاع، ومشاركة الاخرين لمشاعرهم والتعامل معهم بمرونة والتعبير عن العواطف بطريقة لطيفة ومناسبة. فالذكاء الانفعالي هو المسؤول عن الطريقة التي نتصرف بها " السلوك "، والكيفية التي نشعر بها " الشعور "، وكيف نبني علاقاتنا بالاخرين " العلاقات "، وكيف نؤدي وظائفنا " العمل "، وكم نحن بصحة جيدة " الصحة ".

نرجو التفضل بالاجابة على الاسئلة الاتية:

اولاً: هل لديك فكرة عن الذكاء الانفعالي ؟ لدي فكرة جيدة (   )

لدي فكرة بسيطة (   )

لا فكرة لدي عنه (   ).

ثانيا": هل تستثمر ذكاءك الانفعالي في علاقاتك مع الاخرين ؟ كيف.

أ.

ب.

ثالثا": هل تستثمره فيما يخص سلوكك وتصرفاتك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

رابعا": هل تستثمره فيما يخص شعورك وعواطفك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

خامسا":

هل تستثمره في عملك ؟ كيف ؟

أ.

ب.

مع وافر الشكر والتقدير

الباحثة

انعام هادي حسن

ملحق (2)

مصادر فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

ت	الفقرات	اسم المصدر
	المجال الأول: الوعي بالذات 16 فقرة	
1	أخذي الامور بجدية لا يمنعني من الفكاهه	صفاء الاعسر
2	اشعر بالتفاؤل تجاه معظم الاشياء التي اقوم بها	بار اون
3	❖ اجد من الصعب عليّ الاستمتاع بالحياة	بار اون
4	❖ انا قلق من طريقتي في عمل الأشياء	فيجنشتيه
5	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات بمفردي	بار اون
6	لدي القدرة على وصف ما اشعر به	الشدي
7	احاول معرفة نفسي	فيجنشتيه
8	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس	فيجنشتيه
9	احاول ان اعطي الاخرين انطباعاً جيداً عن نفسي	فيجنشتيه
10	❖ لا انتقد نفسي	فيجنشتيه
11	عندما اشعر بالضيق فأني اعرف سببه	الشدي
12	اعرف الامور التي تثير غضبي	الشدي
13	عندما اكون محبطاً لا اغفل عما يحدث لي	قشطة
14	تعتريني حالات سعادة او حزن اجهل سببها	الشدي
15	ادرك معظم مشاعري وانفعالاتي	الباحثة
16	❖ اشعر بالقلق عندما اتحدث امام مجموعة من الناس	فيجنشتيه – بعد التعديل
	المجال الثاني: التنظيم الذاتي 14 فقرة	
17	❖ اشعر ان الصعوبات التي اواجهها اقوى من قدرتي على تحقيق اهدافي	الاستبيان الاستطلاعي بعد التعديل

ت	الفقرات	اسم المصدر
18	عندما اغضب فانّ علامات الغضب لا تظهر عليّ بوضوح	فيجنشتيه
19	◆ من الصعوبة عليّ ان اسيطر على غضبي	فيجنشتيه
20	عندما اكون في حالة مزاجية سيئة اتجنب اتخاذ اي قرار	الباحثة
21	◆ يجعلني انفعالي ارتكب الاخطاء	الشدي
22	لدي القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعاليا" بتماسك وهدوء	الشدي
23	◆ انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واهدأ بسرعة	الدراسة الاستطلاعية
24	◆ لا استطيع التماسك في مواجهة الضغوط	بار اون
25	استطيع تأجيل رغباتي ولو الى حين	الباحثة
26	استطيع التحكم في انفعالاتي لأحقق ما اريد	الباحثة
27	التزم باستمرار بما انصح به الاخرين	بار اون
28	◆ يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي	بار اون – بعد التعديل
29	افضّل ما تسببه لي المشكلة من معاناة، على ان احلّها بسرعة	بار اون
30	◆ يصعب عليّ التحكم في قلقي	بار اون – بعد التعديل
	المجال الثالث: العلاقات بالآخرين 13 فقرة	
31	اتأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بيّ	الشدي
32	استطيع معرفة مشاعر اصدقائي نحوي من العلامات التي تبدو عليهم	فيجنشتيه
33	◆ اتحدث مع الآخرين في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيدا" او سيئا"	الشدي
34	من السهل عليّ ان اكوّن صداقات	بار اون
35	لدي حساسية بمشاكل الآخرين	الشدي

ت	الفقرات	اسم المصدر
36	يعتقد اصدقائي واهلي بأنني شخص اجتماعي	بار اون
37	اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة	الشدي
38	❖ تنقصني بعض المهارات الاجتماعية للتواصل بالناس	فيجنشتيه
39	❖ لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء	بار اون
40	اذا شعرت بفتور من صديق لم اخطأ بحقه، ابادره بالسؤال عن السبب	صفاء الاعسر
41	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب.	صفاء الاعسر
42	ادرك انزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني بذلك	قشطة
43	استمتع بقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء	الشدي
44	❖ لا استمر في الاتصال باصدقائي	بار اون
	المجال الرابع: المهارات والمسؤولية الاجتماعية 17 فقرة	
45	يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات	قشطة
46	يمكن وصفي بأني احب التعاون مع الآخرين	فيجنشتيه
47	اعرف الاشياء التي تجعلني شخصاً" مؤثرا" بالآخرين	فيجنشتيه
48	اجيد فنّ التعامل مع الناس	قشطة
49	❖ اميل الى ان اكون مسايرا" اكثر من قائد	الباحثة
50	لديّ القدرة على استيعاب انفعالات الآخرين واحتوائها	الشدي
51	استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد	الشدي
52	❖ لا استطيع اقناع الاخرين برأيي	
53	عندما احاول حل مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها	بار اون
54	يميل الاخرون الى ان يبوحوا لي بامور شخصية	قشطة

ت	الفقرات	اسم المصدر
55	❖ يجد الآخرون صعوبة في الاعتماد عليّ	بار اون
56	آخذ بزمام المبادرة في التحدث مع الآخرين	قشطة
57	ابادر الى مساعدة الآخرين قبل ان يطلبوها مني	الدراسة الاستطلاعية
58	❖ يبدو انني احتاج الناس اكثر من احتياجهم لي	بار اون
59	لدي نباهة في ادراك مشاكل جماعتي قبل ان يبوحوا بها	بار اون
60	❖ اميل الى ان اكون اقل المتحدثين بين جماعتي	الباحثة
61	لدي القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية بشكل صحيح	بار اون

ملاحظة: كل فقرة امامها علامة ❖ تعني فقرة سلبية.

ملحق (3)

اسماء اعضاء لجنة الخبراء الذين تم عرض مقياسي الذكاء الانفعالي والضغوط عليهم مرتبة بحسب اللقب العلمي والحروف الهجائية

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ. د. خالد خليل الشيخلي	الصحة النفسية	مستشار نفسي وزارة التربية والتعليم في الامارات العربية المتحدة.
2	أد. رعد محمد الشاوي	الصحة النفسية	جامعة الإمارات العربية المتحدة. كلية العلوم الإنسانية. قسم الخدمة الاجتماعية.
3	أ. د. شاكر مبدر جاسم	الصحة النفسية	جامعة بغداد – كلية التربية للبنات- قسم علم النفس.
4	أ. د. صالح مهدي صالح	الصحة النفسية	الجامعة المستنصرية- كلية التربية – قسم الارشاد النفسي
5	أ. د. محمد أحمد السيد	الصحة النفسية	مصر - جامعة عين شمس - كلية الاداب – قسم علم الصحة النفسية.
6	أ. م. د. خلود ابراهيم عصفور	الصحة النفسية	جامعة بغداد – كلية التربية للبنات- قسم علم النفس.
7	أ. م. د ريزان علي ابراهيم	علم النفس الاجتماعي	جامعة صلاح الدين – كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية وعلم النفس.
8	أ. م. د. شروق علي حسين	الصحة النفسية	جامعة بغداد – كلية التربية للبنات- قسم علم النفس.
9	أ. م. د.عبد الستار مصطفى	القياس النفسي	جامعة دهوك – كلية التربية – قسم علم النفس

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
10	أ. م. د.ليلى يوسف الحاج ناهي	القياس النفسي	جامعة بغداد – كلية التربية للبنات- قسم علم النفس.
11	أ. م. د.محمد سعيد	علم النفس الاجتماعي	جامعة دهوك – كلية التربية – قسم علم النفس
12	أ. م. د.محمد محي الدين	القياس النفسي	جامعة صلاح الدين – كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية وعلم النفس.
13	أ. م. د.مؤيد اسماعيل جرجيس	علم النفس الاجتماعي	جامعة صلاح الدين – كلية التربية للعلوم الانسانية – قسم التربية وعلم النفس.
14	أ. م. د.نهاد عبيد حسين	علم النفس الاجتماعي	جامعة دهوك – كلية التربية – قسم علم النفس

ملحق (4)

استبانة اراء الخبراء بخصوص صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

كلية الآداب – قسم علم النفس

الدراسات العليا/ الماجستير

استبانة اراء السادة الخبراء

السلام عليكم و رحمـة الله و بركـــاته:

الاستاذ/ الاستاذة:.......................................المحترم

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ومن متطلباته بناء مقياس للذكاء الانفعالي. ويقصد بالذكاء الانفعالي (ويسمى: العاطفي أو الوجداني ايضا): مفهوم يشير الى توافر مجموعة من الصفات الشخصية التي تتعلق بوجود مهارات انفعالية واجتماعية تمكّن الشخص من تفهم حالته النفسية وادراك مشاعر وانفعالات الآخرين.

وبالاطلاع على المقاييس ذات العلاقة والقيام باجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة تم تحديد اربعة مجالات للذكاء الانفعالي هي:

1- الوعي الذاتي بالمشاعر و الإنفعالات.

ويُقصد به قدرة الفرد على إدراك مشاعره و إنفعالاته ومستوى إدراكه وثقته بنفسه ودافعيته ومدى إحساسه بالتفاؤل والسعادة.

2- التنظيم الذاتي، أو: إدارة المشاعر و الإنفعالات .

ويُقصد به التحكم والسيطرة على الانفعالات وضبط النفس والتروّي والمرونة وكيفية التعامل مع الضغوط.

3- العلاقات بالآخرين.

و يُقصد بها قدرة الفرد على إقامة العلاقات مع الآخرين وإدراك مشاعرهم والتعاطف والتفاعل معهم.

4- المهارات والمسؤولية الإجتماعية.

و يُقصد بها توجّه الفرد نحو مساعدة الآخرين وإدارة النزاعات وحل المشكلات وقيادة الآخرين بما يحقق اهداف الجماعة.

وقد تم تحديد عدد من العبارات أو الفقرات لكل مجال، وطرح نموذجين لبدائل الاجابة هما:

النموذج الثلاثي : دائماً، غالباً، نادراً.

و النموذج الخماسي: دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - إطلاقاً.

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجو الباحثة بيان رأيكم في الأتي:

1- صلاحية الفقرة من عدمها.

2- ملائمة الفقرة للمجال الذي فيه.

3- إضافة أي عبارة أو فقرة لأي مجال ترونها ضرورية.

4- تحديد النموذج المناسب للبدائل:

النموذج الثلاثي ( )

النموذج الخماسي ( )

وتقبلوا وافر الشكر والتقدير.

المشرف	الباحثة طالبة ماجستير
ا. د. قاسم حسين صالح	انعام هادي حسن

المجال الاول: الوعي الذاتي بالمشاعر والانفعالات

التسلسل	العبارات او الفقرات	ملائمة الفقرة للمجال: ملائمة	ملائمة الفقرة للمجال: غير ملائمة	صلاحية الفقرة: صالحة	صلاحية الفقرة: غير صالحة	الملاحظات والتعديلات المقترحة
1	أخذي الامور بجدية لا يمنعني من الفكاهه					
2	اشعر بالتفاؤل تجاه معظم الاشياء التي اقوم بها					
3	◆ اجد من الصعب عليّ الاستمتاع بالحياة					
4	◆ انا قلق من طريقتي في عمل الأشياء					
5	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات بمفردي					
6	لدي القدرة على وصف ما اشعر به					
7	احاول معرفة نفسي					
8	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس					
9	احاول ان اعطي الاخرين انطباعاً جيداً عن نفسي					
10	◆ لا انتقد نفسي					

التسلسل	العبـــارات او الفقـــرات	ملائمـة الفقرة للمجال		صلاحية الفقـرة		الملاحظات و التعديلات المقترحـة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
11	عنـدما اشـعر بالضيق فـأني اعـرف سببه					
12	اعرف الامور التي تثير غضبي					
13	عنـدما اكـون محبطاً لا اغفل عما يحدث لي					
14	تعتريني حالات سعادة او حزن اجهل سببها					
15	ادرك معظم مشاعري وانفعالاتي					
16	❖ اشـعر بالقلق عنـدما اتحـدث امـام مجموعة من الناس					

ملاحظة: كل فقرة أمامها علامة نجمة (❖) تعني أنها سلبية

المجال الثاني: التنظيم الذاتي (إدارة المشاعر و الانفعالات)

التسلسل	العبارات او الفقرات	ملائمة الفقرة للمجال		صلاحية الفقرة		الملاحظات و التعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
1	عندما اغضب فانّ علامات الغضب لا تظهر عليّ بوضوح					
2	❖ من الصعوبة عليّ ان اسيطر على غضبي					
3	عندما اكون في حالة مزاجية سيئة اتجنب اتخاذ اي قرار					
4	❖ يجعلني انفعالي ارتكب الاخطاء					
5	لدي القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعاليا" بتماسك وهدوء					
6	❖ انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واهدأ بسرعة					
7	❖ لا استطيع التماسك في مواجهة الضغوط					
8	استطيع تأجيل رغباتي ولو الى حين					
9	استطيع التحكم في انفعالاتي لأحقق ما اريد					
10	التزم باستمرار بما انصح به الاخرين					
11	❖ يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي					

التسلسل	العبارات او الفقرات	ملائمة الفقرة للمجال		صلاحية الفقرة		الملاحظات والتعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
12	افضّل ما تسببه لي المشكلة من معاناة، على ان احلّها بسرعة					
13	❖ يصعب عليّ التحكم في قلقي					
14	❖ اشعر ان الصعوبات التي اواجهها اقوى من قدرتي على تحقيق اهدافي					

المجال الثالث: العلاقات بالاخرين

التسلسل	العبارات او الفقرات	ملائمة الفقرة للمجال: ملائم	ملائمة الفقرة للمجال: غير ملائم	صلاحية الفقرة: صالحة	صلاحية الفقرة: غير صالحة	الملاحظات و التعديلات المقترحة
1	اتأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بيّ					
2	استطيع معرفة مشاعر اصدقائي نحوي من العلامات التي تبدو عليهم					
3	❖ اتحدث مع الآخرين في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيداً او سيئاً					
4	من السهل عليّ ان اكوّن صداقات					
5	لدي حساسية بمشاكل الآخرين					
6	يعتقد اصدقائي واهلي بأنني شخص اجتماعي					
7	اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة					
8	❖ تنقصني بعض المهارات الاجتماعية للتواصل بالناس					
9	❖ لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء					
10	اذا شعرت بفتور من صديق لم اخطأ بحقه، ابادره بالسؤال عن السبب					
11	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب.					
12	ادرك انزعاج الآخرين حتى لو لم يخبروني بذلك					
13	استمتع بقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء					
14	❖ لا استمر في الاتصال باصدقائي					

المجال الرابع: المهارات والمسؤولية الاجتماعية

التسلسل	العبارات أو الفقرات	ملائمة الفقرة للمجال		صلاحية الفقرة		الملاحظات والتعديلات المقترحة
		ملائمة	غير ملائمة	صالحة	غير صالحة	
1	يسهل عليّ استخدام طرق مختلفة لحل المشكلات					
2	يمكن وصفي بأني احب التعاون مع الآخرين					
3	اعرف الاشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً بالآخرين					
4	اجيد فنّ التعامل مع الناس					
5	* اميل الى ان اكون مسايراً اكثر من قائد					
6	لديّ القدرة على استيعاب انفعالات الآخرين واحتوائها					
7	استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد					
8	* لا استطيع اقناع الاخرين برأيي					
9	عندما احاول حل مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها					
10	يميل الاخرون الى ان يبوحوا لي بامور شخصية					
11	* يجد الآخرون صعوبة في الاعتماد عليّ					
12	آخذ بزمام المبادرة في التحدث مع الآخرين					
13	ابادر الى مساعدة الأخرين قبل ان يطلبوها مني					
14	* يبدو انني احتاج الناس اكثر من احتياجهم لي					
15	لدي نباهة في ادراك مشاكل جماعتي قبل ان يبوحوا بها					
16	* اميل الى ان اكون اقل المتحدثين بين جماعتي					
17	لدي القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية بشكل صحيح					

ملحق (5)

الفقرات التي تم استبعادها من مقياس الذكاء الانفعالي بحسب اراء الخبراء

ت	الفقرات	المجالات	مصادرها
1	اخذي الامور بجدية لا يمنعني من الفكاهة	الوعي الذاتي	صفاء الاعسر
2	انا قلق من طريقتي في عمل الاشياء	الوعي الذاتي	فيجنشتيه
3	اعرف الامور التي تثير غضبي	الوعي الذاتي	الشدي
4	عندما اغضب فان علامات الغضب لا تظهر عليّ بوضوح	التنظيم الذاتي	فيجنشتيه
5	لدي حساسية بمشاكل الاخرين	العلاقات بالاخرين	الشدي
6	لا استمر باتصال باصدقائي	العلاقات بالاخرين	بار اون
7	اجيد فن التعامل مع الناس	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	قشطة
8	يميل الآخرون الى ان يبوحوا لي بامور شخصية	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	قشطة
9	يبدو انني احتاج الناس اكثر من احتياجهم لي	المهارات والمسؤولية الاجتماعية	بار اون

ملحق (6)

الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس الذكاء الانفعالي بحسب اراء الخبراء

ت	الفقرات	المجالات	التعديل
1	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام الناس	الوعي الذاتي	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام زملائي واساتذتي
2	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي	ادارة المشاعر والانفعالات	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي مع الزملاء والأهل
3	التزم بما انصح به الآخرين	ادارة المشاعر والانفعالات	التزم بما انصح به اصدقائي وزملائي
4	اتأثر بالحالة النفسية لدى من يحيطون بيّ	العلاقات الاجتماعية	اتأثر بالحالة النفسية لدى اهلي وزملائي
5	تنقصني بعض المهارات للتواصل مع الناس	العلاقات الاجتماعية	تنقصني بعض المهارات للتواصل مع الاساتذه والطلبة
6	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من مزايا وعيوب	العلاقات الاجتماعية	من السهل عليّ ان اتقبل الناس كما هم عليه من ايجابيات وسلبيات

ملحق (7)

مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية

الجامعة الحرة
كلية الآداب
قسم علم النفس
الدراسات العليا / الماجستير
<u>اداة قياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة</u>

عزيزتي الطالبة
عزيزي الطالب

تحية طيبة..

يختلف الناس في خصائصهم الشخصية ومنها (الذكاء الانفعالي او العاطفي) الذي يعني مهارات شخصية واجتماعية تساعد الشخص على فهم حالته النفسية وادراك مشاعره، وسيطرته على انفعالاته، واحساسه بالتفاؤل والسعادة، وقدرته على اقامة العلاقات مع الآخرين وادراك مشاعرهم والتفاعل معهم، وغيرها من الامور.

ولقد صيغت الافكار المتعلقة بـ (الذكاء الانفعالي) في عبارات تجدها بين يديك، نرجو منك قراءة كل عبارة ووضع اشارة (   ) امامها وتحت بديل واحد من البدائل الخمسة ترى انه يعبّر عن حالتك، علماً بأنه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، فالاجابة الصحيحة هي التي تعبّر عن رأيك بصدق وموضوعية، وتسهم في الوصول لنتائج علمية تفيد الطلبة والجامعة.

تقبّل جزيل شكر الباحثة وتقديرها... لمساعدتها في الاجابة على هذا المقياس الذي يعدّ واحداً من متطلبات انجاز رسالتها للحصول على (ماجستير في علم النفس).

الباحثة
انعام هادي حسن

معلومات لأغراض البحث

الجنـــس: ذكـر (   ) ، انثـى (   ).

الاختصاص: علمي (   ) ، انساني (   ).

المرحلــة

ت	الفقـــرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	اطلاقاً
1	اشعر بالتفاؤل تجاه معظم الأشياء					
2	استطيع اخفاء مشاعري امام الزملاء والأساتذة					
3	اتأثر بالحالة النفسية لدى اهلي وزملائي					
4	يسهل عليّ استخدام طرائق مختلفة لحلّ مشاكلي					
5	اجد من الصعب عليّ الاستمتاع بالحياة					
6	استطيع معرفة مشاعر اصدقائي تحوي من التعابير والعلامات التي تبدو عليهم					
7	يمكن وصفي بأني احب التعاون مع زملائي					
8	انا قلق من طريقة تعاملي مع زملائي					
9	اتجنب اتخاذ اي قرار عندما أكون محبطاً					
10	اتحدث مع زملائي في مواضيع تهمني دون مراعاة لمزاجهم ما اذا كان جيداً او سيئاً					
11	اعرف الأشياء التي تجعلني شخصاً مؤثراً في العاملين بالوسط الجامعي					
12	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات بمفردي					
13	يجعلني انفعالي ارتكب الاخطاء					
14	من السهل عليّ أن اكوّن صداقات					
15	اميل الى ان اكون مسايراً اكثر من قائداً					
16	لديّ القدرة على وصف ما أشعر به					

ت	الفقـــرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	اطلاقاً
17	لديّ القدرة على مواجهة المواقف المشحونة انفعالياً بتماسك وهدوء					
18	اشعر بمشكلات اصدقائي وزملائي					
19	لديّ القدرة على استيعاب انفعالات الاخرين واحتوائها					
20	انا مهتم بالمظهر الذي ابدو عليه امام زملائي واساتذتي					
21	انا مزاجي، اي انزعج بسرعة واهدأ بسرعة					
22	يعتقد اصدقائي واهلي بانني شخص اجتماعي					
23	استطيع ادارة الحوار مع المتحدثين بشكل جيد					
24	احاول ان اعطي الزملاء والتدريسيين انطباعاً جيداً عني					
25	افقد تماسكي عند مواجهة الضغوط					
26	اراعي مشاكل الآخرين في المواقف المختلفة					
27	اجد صعوبة في اقناع الآخرين برأيي					
28	استطيع تأجيل تحقيق رغباتي ولو الى حين					
29	تنقصني بعض المهارات الاجتماعية للتواصل مع الاساتذه والطلبة					
30	عندما احاول حلّ مشكلة انظر الى الاحتمالات ثم اقرر افضل الوسائل لحلها					
31	اشعر ان الصعوبات التي اواجهها اقوى من قدرتي على تحقيق اهدافي					
32	استطيع التحكم بانفعالاتي لأحقق ما اريد					
33	لا انسجم بشكل جيد مع الاصدقاء					

ت	الفقـــرات	دائما	غالبا	احيانا	نادرا	اطلاقا
34	يجد الآخرون صعوبة في الاعتماد عليّ					
35	عندما أحبط أكون واعيا" لما يحدث لي					
36	التزم بما انصح به اصدقائي وزملائي					
37	اذا شعرت بفتور من صديق لم أخطأ بحقه، ابادره بالسؤال عن السبب					
38	آخذ بزمام المبادرة في التحدث مع من التقي بهم أول مرّه					
39	تعتريني حالات سعادة او حزن أجهل سببها					
40	يتسبب اندفاعي في خلق المشاكل لي مع الزملاء والاهل					
41	من السهل عليّ أن أتقبل الناس بما هم عليه من ايجابيات وسلبيات					
42	أبادر الى مساعدة زملائي قبل ان يطلبوها مني					
43	ادرك مشاعري وانفعالاتي					
44	افضّل ما تسببه لي المشكلة من معاناة على أن أكون مسرّعا في حلّها					
45	ادرك انزعاج الاخرين حتى لو لم يخبروني بذلك					
46	لدي نباهة في ادراك مشاكل جماعتي قبل أن يبوحوا بها					
47	احاول معرفة نفسي					
48	يصعب عليّ التحكم في قلقي					
49	استمتع بقضاء الوقت بين الاهل والاصدقاء					
50	لدي القدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والدراسية بشكل صحيح					

ملحق (8)

مصادر فقرات مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

ت	المواقف وبدائلها	مصادرها
اولاً	اصبت بوعكة صحية وبعد الفحص اخبرك الطبيب انك مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل ؟	الحلو – بعد التعديل
1	اتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي	
2	ابحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي	
3	اقرأ القرآن واكثر من الصلاة	
4	اسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض	
ثانياً	وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل؟	الباحثة
1	اقابل المسؤولين الكبار في الجامعة واحاول الغاء العقوبة	
2	اشتكي للاخرين لأجد من يتدخل بالموضوع	
3	اتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عني ما لحق بي من ضرر	
4	اتجاهل ماحصل وكانه لم يكن	
ثالثاً	توفي اعز اصدقائك وكاتم اسرارك في حادث انفجار ارهابي. فماذا تفعل ؟	الحلو
1	اتقبل ما حصل واعيش حياتي كما ينبغي	
2	اختلط بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لي	
3	اكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روحه	
4	ابقى غير مصدق انه مات	
رابعاً	فقد منك شيء ثمين كان امانة لديك، فماذا تفعل ؟	الامارة
1	اعترف لصاحبه ونعمل سوياً لمحاولة العثور عليه	
2	اتحدث مع اصدقاء اخرين ليقولوا لي ماذا افعل	

ت	المواقف وبدائلها	مصادرها
3	اؤمن بان الله سيجعلني اعثر عليه لأؤدي الامانة الى صاحبها	
4	اتفادى رؤية صاحب الشيء واختلق الاعذار	
خامساً	ازداد الوضع الامني سوءاً في مدينتك، وصار ذهابك الى الجامعة خطراً، فماذا تفعل؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق اخرى	
2	استشير من حصل لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم	
3	اقرأ ايات قرانية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر	
4	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني	
سادساً	تعرض احد افراد اسرتك لحادث انفجار وكان بحاجة الى صنف دم نادرة لا تملكها وغير متوفرة بالمستشفى، فماذا تفعل ؟	الحلو
1	اتهيء للاسوأ وهو الوفاة	
2	اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه	
3	اذهب لزيارة اضرحة الرجال الصالحين وادعوا له بالشفاء	
4	الجأ الى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضوع	
سابعاً	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك والدك بطردك من البيت، فماذا تفعل ؟	كرمان
1	اعتذر له وأعده بان لا ارتكب الخطأ مرة اخرى	
2	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى أبي	
3	اصلّي واطلب من الله المغفرة وهداية والدي	
4	انشغل مع الاصدقاء لأنسى ما حصل	

ت	المواقف وبدائلها	مصادرها
ثامناً	توفرت لك فرصة لاكمال دراستك خارج العراق وعارض اهلك، فماذا تفعل؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	اتحدث مع اهلي لمعرفة اسباب الاعتراض واعمل على اقناعهم	
2	اطلب المشورة والمساعدة من اساتذتي	
3	أؤمن بأن ما يحبه الانسان قد يكون شرّاً له	
4	اتناول الحبوب المهدأة واكثر من النوم	
تاسعاً	توفي والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة، فماذا تفعل؟	الحلو
1	اتحمل المسؤولية كاملة واعمل على ايجاد اكثر من حل للموقف	
2	اسعى للحصول على مساندة الاقرباء	
3	اقول انا لله وانا اليه راجعون، وادعوه سبحانه لاعانتي	
4	احاول ان اعمل اي شيء يجعلني انسى ما حصل	
عاشراً	لك علاقة بحبيب او(حبيبة) ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن الاهل اصروا على الزواج من اخرى (آخر) فماذا تفعل ؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	اشدّ من عزيمة حبيبي (حبيبتي) بالاصرار على الرفض	
2	استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهل	
3	اؤمن بأن الزواج قسمة ونصيب	
4	اتلهى بكل ما يساعدني على تجاهل المشكلة	
احد عشر	فوجئت برسوبك في مادتين دراسيتين في الدور الاول برغم توقعك النجاح بهما، فماذا تفعل؟	الاستبيان الاستطلاعي
1	استعد تماماً لاداء الامتحان بهما في الدور الثاني	

ت	المواقف وبدائلها	مصادرها
2	استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك	
3	ادعو في صلاتي ان يأخذ الله بحقي ممن ظلمني	
4	اسافر او اعمل اي نشاط اخر يساعدني على تجاهل ما حصل	
اثنا عشر	**كأي عراقي لابد ان واجهت ضغوطا، تذكر اصعبها وبين كيف تعاملت معه؟**	الباحثة
1	واجهته وتغلبت عليه	
2	طلبت المساعدة والعون الفعلي من أهلي أو أسرتي و اقربائي واصدقائي	
3	التذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفرج	
4	تجاهلته او تغافلت عنه او قللت من اهميته	
ثلاثة عشر	واجهت انت وعائلتك ظرفاً مادياً صعباً، فماذا تفعل؟	الباحثة
1	ابحث عن عمل اوفق بينه وبين الدراسة	
2	اطلب المساعدة من اقربائي الميسورين	
3	اؤمن بان اذا غلق باب للرزق فتح الله غيره	
4	اتقبل الواقع فلا حيلة لدي	
اربعة عشر	**كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها، جعلتني:**	الباحثة
1	اكون قوياً في مواجهة معظمها	
2	اكون دائماً على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم	
3	الجأ الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)	
4	لا اكترث ولا اهتم بها	

ملحق (9)

استبانة اراء الخبراء في مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية

الاستاذ الفاضل........................ المحترم.

تحية طيبة..

تروم الباحثة اجراء دراسة بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته باساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة). ومن متطلباته بناء مقياس لأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. وبالاطلاع على المقاييس ذات العلاقة والقيام باجراء دراسة استطلاعية على عينة من طلبة الجامعة تم تحديد 14 موقفاً ضاغطاً ، لكل منها اربعة بدائل على النحو الاتي:

أولاً : البديل السلوكي. ويعني مواجهة المشكلة وقيام الفرد بجهد عملي لتغييرها او حلها.

ثانياً : بديل الاسناد الاجتماعي. ويعني قيام الفرد بطلب العون والنصائح والمعلومات من الاخرين بخصوص المشكلة أو الموقف.

ثالثاً : البديل الديني: ويعني لجوء الفرد الى الامور الدينية (الدعاء، الصلاة، قراءة القرآن...) طلباً للتخفيف من ضغط المشكلة.

رابعاً : البديل التجنبي. ويعني ترك المشكلة او تجاهلها ومحاولة نسيانها باللجوء الى: (السفر، مشاهدة التلفزيون، النوم، شرب الكحول، التدخين..).

وسيطلب من المستجيب اختيار بديل واحد فقط يمثل اسلوب تعامله مع الموقف الضاغط او المشكلة. وسيتم ترتيب الفقرات الفردية مبتدأة بالبديل

السلوكي ومنتهية بالبديل التجنبي، وبعكسه فيما يخص الفقرات الزوجية وذلك تفاديا" للاستجابة النمطية من قبل المبحوثين.

ونظرا" لما تتمتعون به من خبرة علمية ترجو الباحثة بيان رأيكم في الاتي:

1. المواقف الـ " 14 " الضاغطة، من حيث صلاحيتها او تعديلها.
2. البدائل الاربعة، من حيث الابقاء عليها كما هي، او دمج بعضها ببعض او اضافة بديل جديد.
3. اضافة مواقف او مشكلات ترى انها تمثل ضغوطا" يواجهها طلبة الجامعة.

مع وافر التقدير والاحترام

الباحثة

طالبة الماجستير

انعام هادي حسن

ت	المواقف وبدائلها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اصيبت بوعكة صحية وبعد الفحص اخبرك الطبيب انك مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل؟			
البديل السلوكي	اتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي			
بديل الاسناد	ابحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي			
البديل الديني	اقرأ القرآن واكثر من الصلاة			
بديل التجنب	اسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض			
2	وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل ؟			
ب سلوكي	اقابل المسؤولين الكبار في الجامعة واحاول الغاء العقوبة			
ب. اسناد	اشتكي للاخرين لأجد من يتدخل بالموضوع			
ب. ديني	اتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عنيّ ما لحق بي من ضرر			
ب. تجنب	اتجاهل ما حصل وكانه لم يكن			
3	توفي اعز اصدقائك وكاتم اسرارك في حادث انفجار ارهابي، فماذا تفعل ؟			
ب سلوكي	اتقبل ما حصل واعيش حياتي كما ينبغي			
ب. اسناد	اختلط بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لي			
ب. ديني	اكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روحه			
ب. تجنب	ابقى غير مصدق انه مات			

ت	المواقف وبدائلها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
4	فقد منك شيء ثمين كان امانة لديك، فماذا تفعل ؟			
ب-سلوكي	اعترف لصاحبة ونعمل سويا" لمحاولة العثور عليه			
ب- اسناد	اتحدث مع اصدقاء اخرين ليقولوا لي ماذا افعل			
ب- ديني	اؤمن بان الله سيجعلني اعثر عليه لأؤدي الامانة الى صاحبها			
ب-هروب	اتفادى رؤية صاحب الشيء واختلق الاعذار			
5	ازداد الوضع الامني سوءا" في مدينتك، وصار ذهابك الى الجامعة خطرا"، فماذا تفعل؟			
ب-سلوكي	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق اخرى			
ب-اسناد	استشير من حصل لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم			
ب-ديني	اقرأ ايات قرانية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر			
ب-تجنب	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني			
6	تعرض احد افراد اسرتك لحادث انفجار وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل ؟			
ب-سلوكي	اتهيء للاسوأ وهو الوفاة			
ب-اسناد	اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه			

ت	المواقف وبدائلها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
ب.ديني	اذهب لزيارة اضرحة الرجال الصالحين وادعوا له بالشفاء			
ب.هروب	الجأ الى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضوع			
7	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك والدك بطردك من البيت، فماذا تفعل ؟			
ب.سلوكي	اعتذر له وأعده بان لا ارتكب الخطأ مرة اخرى			
ب.اسناد	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى أبي			
ب.ديني	اصلّي واطلب من الله المغفرة وهداية والدي			
ب.تجنب	انشغل مع الاصدقاء لأنسى ما حصل			
8	توفرت لك فرصة لاكمال دراستك خارج العراق وعارض اهلك،فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اتحدث مع اهلي لمعرفة اسباب الاعتراض واعمل على اقناعهم			
ب.اسناد	اطلب المشورة والمساعدة من اساتذتي			
ب.ديني	أؤمن بأن ما يحبه الانسان قد يكون شرّا له			
ب.تجنب	اتناول الحبوب المهدأة واكثر من النوم			
9	توفي والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة ، فماذا تفعل؟			
ب.سلوكي	اتحمل المسؤولية كاملة واعمل على ايجاد اكثر من حل للموقف			
ب.اسناد	اسعى للحصول على مساندة الاقرباء			

ت	المواقف وبدائلها	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
ب-ديني	اقول انا لله وانا اليه راجعون،وادعوه سبحانه لاعانتي			
ب-تجنب	احاول ان اعمل اي شيء يجعلني انسى ما حصل			
10	لك علاقة بحبيب او(حبيبة) ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن الاهل اصروا على الزواج من اخرى (آخر) فماذا تفعل ؟			
ب-سلوكي	اشدّ من عزيمة حبيبي (حبيبتي) بالاصرار على الرفض			
ب-اسناد	استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهل			
ب-ديني	اؤمن بأن الزواج قسمة ونصيب			
ب-تجنب	اتلهى بكل ما يساعدني على تجاهل المشكلة			
11	فوجئت برسوبك في مادتين دراسيتين في الدور الاول برغم توقعك النجاح بهما ، فماذا تفعل؟			
ب-سلوكي	استعد تماماً لاداء الامتحان بهما في الدور الثاني			
ب-اسناد	استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك			
ب-ديني	ادعو في صلاتي أن يأخذ الله بحقي ممن ظلمني			
ب- تجنب	اسافر او اعمل اي نشاط اخر يساعدني على تجاهل ما حصل			

ت	المواقف وبدائلها	مصالحة	غير مصالحة	التعديل المقترح
12	كأي عراقي لابد ان واجهت ضغوطا، تذكر اصعبها وبين كيف تعاملت معه؟			
ب-سلوكي	واجهته وتغلبت عليه			
ب-اسناد	طلبت المساعدة والعون الفعلي من اقربائي واصدقائي			
ب-ديني	اتذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفرج			
ب-تجنب	تجاهلته او تغافلت عنه او قللت من اهميته			
13	واجهت انت وعائلتك ظرفاً مادياً صعباً، فماذا تفعل؟			
ب-سلوكي	ابحث عن عمل اوفق بينه وبين الدراسة			
ب-اسناد	اطلب المساعدة من اقربائي الميسورين			
ب-ديني	اؤمن بان اذا غلق باب للرزق فتح الله غيره			
ب-تجنب	اتقبل الواقع فلا حيلة لدي			
14	كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها، جعلتني:			
ب-سلوكي	اكون قوياً في مواجهة معظمها			
ب-اسناد	اكون دائماً على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم			
ب-ديني	الجأ الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)			
ب-تجنب	لا اكترث ولا اهتم بها			

ملحق (10)

الفقرات التي تم تعديل صياغتها في مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية بحسب اراء الخبراء

ت	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
اولا" (3)	اقرأ القرآن واكثر من الصلاة	اصلي واكثر من الدعاء
ثانيا" (3)	اشتكي للاخرين لأجد من يتدخل بالموضوع	ابحث عن شخص يساعدني للتدخل بالموضوع
ثالثا"(3)	اكثر من الصلاة وقراءة الفاتحة على روحه	أكثر من الصلاة وادعو له بالرحمة
ثالثا(4)	ابقى غير مصدق انه مات	انشغل بكل ما يجعلني انسى الحادث
رابعا"(2)	اؤمن بان الله سيجعلني اعثر عليه لأؤدي الامانة الى صاحبها	ادعو الله ان يساعدني للعثور عليه
خامسا"(1)	اغير طريقي الاعتيادي واحاول الوصول الى الجامعة عبر طرق اخرى	ابحث عن طريق اخر لأصل الى الجامعة
خامسا"(3)	اقرأ ايات قرانية حين أتوجه للجامعة لتحميني من الخطر	اتوكل على الله واذهب للجامعة
خامسا"(4)	اترك الدراسة الى ان يستقر الوضع الامني	اترك الدراسة الى ان تزول الأسباب
سادسا"	تعرض احد افراد اسرتك لحادث انفجار وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل ؟	تعرض أحد أفراد أسرتك لحادث وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه المستشفى، فماذا تفعل؟

ت	الفقرات قبل التعديل	الفقرات بعد التعديل
سادساً(2)	اذهب لزيارة اضرحة الرجال الصالحين وادعوا له بالشفاء	اذهب لزيارة اضرحة الصالحين والصالحات وادعوا له بالشفاء
سادساً(4)	اتهيء للاسوأ وهو الوفاة	اتهيء للاسوأ واتحمل ما سيحدث
سابعاً	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك والدك بطردك من البيت، فماذا تفعل ؟	ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك ولي امرك بطردك من البيت، فماذا تفعل؟
سابعاً(2)	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى أبي	اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى ولي امري
سابعاً(3)	اصلّي واطلب من الله المغفرة وهداية والدي	اصلّي واطلب من الله ان يسامحني
ثلاثة عشر(3)	الجأ الى الدين (صلاة، ادعية، زيارة اضرحة..)	الجأ الى الدين (صلاة، ادعية، ...)

ملحق (11)

مقياس اساليب التعامل مع الضغوط النفسية في بصورتة النهائية

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب

تحية طيبة..

نواجه جميعا" ضغوطا" حياتية متنوعة، غير أننا نختلف في أساليب تعاملنا مع هذه الضغوط.

بين يديك عبارات تمثل هذه الضغوط وتحت كل واحد منها اربعة اساليب، نرجو منك اختيار *اسلوب واحد فقط* ووضع اشارة ( ) داخل القوسين امامه

علماً" بأنه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة، فالاجابة الصحيحة هي التي تعبّر عن رأيك بصدق وموضوعية، وتسهم في الوصول لنتائج علمية تفيد الطلبة والجامعة.

تقبّل جزيل شكر الباحثة وتقديرها... لمساعدتها في الاجابة على هذا المقياس الذي يعدّ واحدا" من متطلبات انجاز رسالتها للحصول على (ماجستير في علم النفس).

❖ ❖ ❖ ❖

والآن.. تفضل مشكورا بالاجابة على العبارات الآتية

أولا: اصبت بوعكة صحية وبعد الفحص أخبرك الطبيب انك مصاب بمرض خطير، فماذا تفعل ؟

1. أتقبل النتيجة واستمر على تناول العلاج واحاول ان اعيش بشكل طبيعي. ( )
2. أبحث عن اشخاص يستطيعون تقديم المساعدة لي. ( )
3. أصلّي وأكثر من الدعاء. ( )
4. أسافر للترويح عن نفسي ونسيان المرض. ( )

ثانيا: وجهت لك عقوبة انضباطية من عمادة الكلية، فماذا تفعل ؟

1. اتجاهل ماحدث وكأنه لم يكن. ( )
2. اتوجه الى الله بالدعاء ليخفف عنيّ ما لحق بي من ضرر. ( )
3. ابحث عن شخص يساعدني للتدخل بالموضوع. ( )
4. اقابل المسؤولين في الكلية او الجامعة واحاول الغاء العقوبة. ( )

ثالثا: توفي اعز اصدقاءك وكاتم اسرارك في حادث انفجار. فماذا تفعل ؟

1. اتقبل ما حدث واعيش حياتي كما ينبغـــــي. ( )
2. اختلط بالناس طلباً لمساعدتهم ومواساتهم لــي. ( )
3. اكثر من الصلاة وادعو له بالرحمة. ( )
4. انشغل بكل ما يجعلني انسى الحادث. ( )

رابعا: فقد منك شيء ثمين كان امانة لديك، فماذا تفعل ؟

1. اتفادى رؤية صاحب الشيء واختلق الاعذار. ( )
2. ادعو الله ان يساعدني للعثور عليــــه. ( )
3. استعين باصدقاء آخرين ليقولوا لي ماذا افعل. ( )

4. اعترف لصاحبة ونعمل سويا" لمحاولة العثور عليه. (   )

خامسا": اصبح من المتعذر ذهابك الى الجامعة لسبب ما عبر الطريق المعتاد، فماذا تفعل؟.

1. ابحث عن طريق آخر لأصل الى الجامعة. (   )
2. استشير من حصلت لهم نفس المشكلة لاستفيد من تجاربهم. (   )
3. اتوكل على الله واذهب للجامعـــــة. (   )
4. اترك الدراسة الى ان تزول الاسبـــاب. (   )

سادسا": تعرض أحد أفراد أسرتك لحادث وكان بحاجة الى صنف دم نادر لا تملكه وغير متوفر بالمستشفى، فماذا تفعل ؟

1. الجأ الى أي نشاط يشغلني عن التفكير بالموضــوع. (   )
2. اذهب لزيارة اضرحة الصالحين و الصالحات وأدعو له بالشفاء.(   )
3. اطلب المساعدة من اشخاص يحملون نفس صنف دمه.(   )
4. اتهيأ للأسوأ واتحمل ما سيحدث. (   )

سابعا: ارتكبت عملا خاطئا وعاقبك ولي أمرك بطردك من البيت فماذا تفعل ؟

1. اعتذر له وأعده بان لا ارتكب الخطأ مرة اخــــرى.(   )
2. اذهب الى اقربائي واطلب وساطتهم لدى ولي امري.(   )
3. اصلّي واطلب من الله ان يسامحنـي.(   )
4. انشغل مع الاصدقاء لأنسى ما حصل.(   )

ثامنا": توفرت لك فرصة لاكمال دراستك خارج العراق وعارض اهلك، فماذا تفعل؟.

1. اتناول الحبوب المهدأة واكثر من النــــوم. (   )
2. اؤمن بأن ما يحبه الانسان قد يكون شرّاً له. (   )

3. اطلب المشورة والمساعدة من اساتذتـــي. (   )

4. اتحدث مع اهلي لمعرفة اسباب الاعتراض واعمل على اقناعهم. (   )

تاسعا": توفي (لا قدّر الله) والدك وتحولت مسؤولية العائلة لك بصورة مفاجئة، فماذا تفعل؟

1. اتحمل المسؤولية كاملة واعمل على ايجاد اكثر من حلّ للموقف.(   )

2. اسعى للحصول على مساندة الاقربــــــاء. (   )

3. اقول انا لله وانا اليه راجعون، وأدعوه سبحانه لاعانتـــــي. (   )

4. احاول ان اعمل اي شيء يجعلني انسى ما حدث. (   )

عاشرا": لك علاقة بزميلة " لك علاقة بزميل " ووعد بالزواج بعد التخرج، ولكن الاهل أصروا على الزواج من اخرى " آخر " فماذا تفعل "تفعلين" ؟

1. اتلهى بكل ما يساعدني على نسيان المشكلة. (   )

2. اؤمن بأن الزواج قسمة ونصيـــــب. (   )

3. استعين بمن لهم مكانة اجتماعية للتأثير على الاهـــل. (   )

4. اشدّ من عزيمة حبيبتي "حبيبي" بالاصرار على الرفض. (   )

احد عشـر: فوجئت برسوبك في مـادتين دراسيتين في الـدور الاول بـرغم توقعـك النجاح بهما، فماذا تفعل؟.

1. استعد تماما" لأداء الامتحان بهما في الدور الثاني. (   )

2. استعين بزملاء حدث لهم مثل ذلك.(   )

3. ادعو في صلاتي أن يأخذ الله بحقي ممن ظلمنـــي. (   )

4. اسافر او اعمل اي نشاط اخر يساعدني على تجاهل ما حصل (   )

اثنا عشر: واجهت انت وعائلتك ظرفا" ماديا" صعبا"، فماذا تفعل؟

1. انقبل الواقع فلا حيلة لدي. (   )

2. اؤمن بان اذا أغلق باب للرزق فتح الله غيره. (   )
3. اطلب المساعدة من اقربائي الميسوريـــن. (   )
4. ابحث عن عمل اوفق بينه وبين الدراســة. (   )

ثلاثة عشر: كثرة الضغوط الاقتصادية والنفسية والدراسية والاجتماعية التي تعرضت لها، جعلتني:

1. اكون قويا" في مواجهتها. (   )
2. اكون دائما" على تواصل مع الاصدقاء والاقرباء واطلب مساعدتهم. ( )
3. الجأ الى الدين "صلاة، ادعية، ...". (   )
4. لا اكترث ولا اهتم بهـا. (   )

اربعة عشر: كأي عراقي لابد ان واجهت ضغوطا، تذكر اصعب ضغط واجهك وكيف تعاملت معه؟

1. تجاهلته او تغافلت عنه او قللت من اهميتـــــه. (   )
2. اتذكر من الدين ما يحث على الصبر وقرب الفـــرج. (   )
3. طلبت المساعدة والعون الفعلي من اقربائي واصدقائي. (   )
4. واجهت الضغط وتغلبت عليه. (   )

Summary

The last years have seen special interest in emotional intelligence in both theory and practice, because of its relation to knowledge of human emotions and control his emotions , understanding of himself , making important decisions such as marriage and employment, as well as his relationship to social skills , awareness of the feelings of others , conflict management, problem solving, and achieving the objectives of the group. The literature indicated that the psychological stresses pose a threat to the health of the individual and entity threaten and weaken the psychological level of performance and reduce work motivation.

Because the Iraqi University students living in exceptional circumstances and they were and still are subjected to multiple sources of intense stress and because they will be the leaders of the future , therefore the problem of current research and its importance are ling in unknowing the level of emotional intelligence they have, ways of coping with stress as well as the relationship between both variables, emotional intelligence and ways of coping with stress .

Discovering these issues give theoretical importance by adding new knowledge and practical importance to conduct research aimed at developing emotional intelligence among University students and enable them to use effective methods of coping with stress.

In dealing with emotional intelligence and coping with ways of psychological stress, the study may be one of the important studies in the field of mental health in Iraq.

Aims of the study.

The current research aimed at the following:

1. constructing a tool for measuring intelligence for University students.
2. Measuring the level of emotional intelligence in the sample as a whole.
3. Knowing whether there are differences in emotional intelligence due to "the variables of gender (male - female) and specialization (science-humanity).
4. Knowledge of the widespread use of ways of coping with stress on the level of the sample as a whole.
5. Knowling of the differences in the use of ways of coping with stress due to the variables of gender (male - female) and specialization (science - human).

6. Knowing whether there are differences between those with higher emotional intelligence and those with low emotional intelligence with regard to the ways of coping with stress: confrontation, supporting, religious, and escape).
7. Knowing whether there is a correlation relationship between students with higher emotional intelligence and those with low emotional intelligence with regard to the ways of coping with stress: confrontation, supporting, religious, and escape).

Research Limits:

The current research confines on Iraqi University students in each of : (Baghdad - Mustansiriya - Mosul - Basra) of males and females in various disciplines of science and humanity of the academic year (2009 - 2010), and each of the variables is determined by emotional intelligence and ways of coping with psychological stress and the relationship between them.

Research Sample

Research sample included (430) students selected randomly from four Universities, consisted of (215) males students and (215) females students.

Research Procedures:

1. Construction two scales, one to measur intelligence emotion and another to measure way of coping with stress for University students, and find out face validity and construct validity for both.
2. Analysis of the item of emotional intelligence scale in manner extremist groups (upper and lower).
3. Extraction the reliability of both scales with tast- retests which in (0.80) for emotional intelligence and in retail scale hit the mid-term (0.89) degrees. In the standard methods of coping with stress and in a re-test for each of the ways alone, the confrontation(0.79), support(0.73) religious (0.76) and way of avoidance or escape (0.85).
4. Random sample was selected from the (200) students to achieve validity indicators and item analysis (discrimination) of emotional intelligence scale.
5. Applying emotional intelligence scale and ways of coping with stress scale on the sample containing (430) male and female students chosen randomly from four Iraqi Universities.

The Results of the Research:

Using the bag statistical (SPSS), was reached the following results:

1. There is a meaningful significant difference in emotional intelligence between practical mean for the sample (184.42) which is higher than hypothetical mean for the scale (150).
2. There is a meaningful significant difference between the mean scores for females emotional intelligence (188. 23) which is higher than mean scores for males (180)
3. There is no significant difference in emotional intelligence according to specialization (science and human) students.
4. The research revealed that a confrontational way is the most common for the students following religious social support and escaping ways of coping with stress.
5. That the most common ways of males and females are: confrontation, religious, support, escaping, respectively, in both, and applies the same order accordingly to the variable of specialization (scientific and humanitarian).
6. There is a meaningful significant difference that females using religious way more than males in coping with psychological stresses.
7. There is a meaningful significant difference that males using escape way more than females in coping with psychological stresses.
8. There is a meaningful significant difference between high emotional intelligence and low emotional intelligence in confrontation way of coping with stress in favor of high group.
9. There is a meaningful significant difference between high emotional intelligence and low emotional intelligence in escaping way of coping with stress in favor of low group.
10. There are no differences between the emotional intelligence with high and low for religious and support ways of coping with stress.
11. There is a positive high correlation between component of self-regulation and way of confrontation in favor of those who have high emotional intelligence.

The research ended in a number of recommendations that can contribute to increase emotional intelligence among University students, and a number of suggestions which may serve further scientific research.

Emotional Intelligence and Its Relationship To Coping with Psychological Ways among University Students

A Thesis

Submitted to Council of the College of Arts-Alhuraa University

In Fulfillment of Requirements for the Degree of Master in Psychology (Mental Health)

By

Anaam Hade Hassan

Supervised by

Prof. Dr. Qassim Hussein Salih

2012


مكتبة .. هنا سور الأزبكية علي التليجرام
mohamed khatab